

Trabajo Fin de Grado

**Adaptación a Grado Mención Pedagogía
Terapéutica**

Propuesta de intervención para aplicar el
programa aulas felices en el primer curso
de Educación Secundaria Obligatoria.

“Happy classrooms” program in the first
year of Compulsory Secondary Education.

Autor

Eva Ruiz Arpón

Director

María Teresa Navarro Gil

FACULTAD DE EDUCACIÓN UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

2019/2020

ÍNDICE

1.RESUMEN	3
2.INTRODUCCIÓN	4
3. ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS.....	5
3.1 Etimología.....	5
3.2 Definición.....	6
3.3 Componentes	6
3.4 Beneficios de la Atención Plena en el ámbito educativo.....	8
3.5 La Atención Plena como una base en la que se apoya el programa Programa Aulas Felices.....	10
4. EL PROGRAMA AULAS FELICES.....	10
4.1 Definición.....	10
4.2 Historia	10
4.3 Características básicas del programa Aulas Felices.....	12
4.4 Contenido	13
4.5 La Felicidad en el Programa Aulas Felices.....	13
5. FORTALEZAS PERSONALES	14
5.1. Origen	14
5.2. Las fortalezas personales en el Programa Aulas Felices.....	18
5.3 Beneficios de las Fortalezas Personales	20
5.4 Las fortalezas personales y la adolescencia	21
6 PROYECTO DE INTERVENCIÓN	25
6.1 Introducción/Justificación del proyecto.....	25
6.2 Objetivos.....	26
6.3 Metodología.....	26
6.4 Temporalización.....	27
6.5 Actividades.....	29
6.6. Evaluación.....	50
7. CONCLUSIONES	53
8. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA	55

La finalidad de la educación es contribuir al pleno desarrollo de la personalidad del niño y su felicidad, más allá de unas pocas competencias (Martín Pinos, 2015)

1.RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Grado, versará sobre una propuesta de intervención para aplicar el Programa Aulas Felices, en el curso de primero de Educación Secundaria Obligatoria.

Comenzaré realizando, un análisis teórico sobre el Programa Aula Felices, centrándome en cómo surgió del mismo, las bases psicológicas en las que se apoya, entre las que podemos nombrar, la psicología Positiva, la atención plena y el desarrollo de las fortalezas personales.

Posteriormente, desarrollaré una propuesta de intervención, proponiendo una serie de actividades adaptadas a alumnos que cursan primero de Educación secundaria obligatoria, siendo esta etapa de enseñanza una etapa de la vida llena de cambios biológicos y curriculares, por lo que esta intervención tendrá como objetivo crear un ambiente positivo en el aula, potenciando el bienestar y el aprendizaje, así como la felicidad de los alumnos.

PALABRAS CLAVE: Atención plena o Mindfulness, Fortalezas Personales, Aulas Felices, Educación Secundaria Obligatoria, Felicidad, Bienestar Personal

ABSTRACT

This End of Grade Work will focus on the completion of a proposal for intervention to implement the Happy Classrooms Program, in the first compulsory secondary education course.

I will begin by performing, a theoretical analysis of the Happy Classroom Program, focusing on how it came from it, the psychological bases on which it is based, among which we can name, positive psychology mindfulness and the development of personal strengths.

Subsequently, I will develop a proposal for intervention, proposing a series of activities adapted to students who first attend compulsory secondary education, this stage of teaching being a stage of life full of biological and curricular changes, so this intervention will aim to create a positive environment in the classroom, enhancing well-

being and learning, as well as happiness so that it depends on themselves and not outside world.

KEY WORDS: Mindfulness, Personal Strengths, Happy Classrooms, Happiness, Compulsory Secondary Education, Personal Welfare.

2.INTRODUCCIÓN

A través de este TFG, pretendo llevar a cabo una propuesta de intervención para aplicar el Programa Aulas Felices. Siendo este es un programa de Psicología Positiva aplicado al ámbito educativo y cuyos pilares fundamentales son el mindfulness o atención plena y las fortalezas personales. El mismo está destinado a una clase de primero de Educación Secundaria Obligatoria, para conseguir que los alumnos puedan enriquecerse con los beneficios que este programa pueda aportar.

Actualmente los alumnos, sufren cada vez más estrés, tienen más preocupaciones y obligaciones y distracciones, lo que les dificulta en muchas ocasiones poder alcanzar los objetivos educativos ya que no centran toda su atención en aquello que están realizando. A través de este Programa, pretendo que la mente de los alumnos deje de divagar, viviendo plenamente en el presente, para que puedan disfrutar de lo que en cada momento están realizando. La atención plena, nos ayuda a prepararnos para afrontar la realidad del momento presente, consciente y plenamente (Franco, 2009).

Otro de los pilares de este TFG, son las Fortalezas Personales (Seligman,2005), mediante su trabajo, pretendo romper con el molde que actualmente se tiene en nuestra sociedad de la etapa de la adolescencia, potenciando más en los aspectos positivos de esta etapa, y dejando de lado las dificultades o problemas.

Para la elaboración de este proyecto, he tenido en cuenta varias variables, que caracterizan este documento, destacando que sea:

- *Funcional:* A través del mismo pretendo que la puesta en práctica del mismo se realice de manera natural, para que los alumnos posteriormente sean capaces de ponerlo en práctica en su vida diaria, impregnando cada momento de la misma.
- *Global.* Ya que pretendo que el mismo se pueda aplicar en todas las áreas del currículo de forma transversal siendo su base la tutoría.

- *Abierto y flexible*. Durante el desarrollo del mismo será sometido a revisión, evaluación y análisis, llevándose a cabo una retroalimentación continua que permita realizar modificaciones para la mejora del mismo.

Así el presente trabajo, se iniciará con un resumen donde se muestran los contenidos claves del mismo para pasar a la introducción del mismo. Seguidamente explicaré uno de los pilares básicos que sustenta este programa, que es Mindfulness o atención plena, para pasar posteriormente a dar una explicación del Programa Aulas Felices y seguidamente se explicarán las fortalezas personales. Una vez comentados los aspectos teóricos del programa se pasará a la parte más práctica del presente TFG, que es el Proyecto de intervención a llevar a cabo con nuestros alumnos en el cual aparecen detallados todos los pasos que se deben llevar a cabo para su puesta en práctica, aunque debido a la situación del estado de alarma que estamos viviendo me ha sido imposible de poder ponerlo en práctica.

3. ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS

3.1 Etimología

En el desarrollo de este Trabajo fin de Grado, utilizaré principalmente la palabra atención plena, aunque la palabra mindfulness es más utilizada en contextos clínicos y académicos. Si bien, el equipo SATI creador del programa Aulas Felices, hace referencia principalmente al término atención plena, por lo que considero conveniente utilizar este término, ya que mi trabajo fin de grado tiene como base principal este programa.

Si bien Mindfulness, es una palabra de origen inglés, la cual surge de la necesidad de traducir el término 'sati', palabra proveniente del pali, lengua nativa del norte de la India que denota consciencia, atención y recuerdo (Siegel y cols., 2004).

Debemos tener presente que la atención plena o Mindfulness, no se limita exclusivamente a la aplicación del "sati", sino que abarca otros conceptos como podrían ser: la sabiduría, la compasión, la libertad interior, el amor. Añadir que este término es difícil de entender a través del raciocinio, siendo a través de su puesta en práctica y experimentación como se logra entender el mismo. Añadir que su aplicación, está totalmente desvinculada de creencias culturales o religiosas (Hart, 2007; Duerr 2003).

La Atención Plena, procede de tradiciones orientales, especialmente del budismo. Su difusión y adaptación a la cultura occidental es muy reciente, podemos hablar de dos autores pioneros en su introducción el budista Thinch Nhat Hanh y el doctor Jon Kabat Zinn, el cual se convirtió en 1979, en el principal introductor de las técnicas de Atención Plena con finalidad clínica. Fundó, una clínica para la reducción del estrés, en el Hospital Universitario de Massachusetts. Además, fue el creador del programa Based Stress Reduction (MBSR) el cual se estructuraba en ocho sesiones semanales de dos horas y media y un fin de semana de retiro.

3.2 Definición

La atención plena consiste en mantener la conciencia centrada en el presente, sin hacer valoraciones, aceptando cada pensamiento, sentimiento o sensación tal y como son, sin intentar cambiarlos, ya que el control de los mismos puede generar sufrimiento (Campbell, Barlow, Brown y Hoffman, 2006).

Trata de que seamos conscientes del aquí y el ahora, el momento presente, prestando atención a cuestiones como la respiración, la postura, nuestras sensaciones, emociones y pensamientos. Con ello pretende que dejemos a un lado nuestras preocupaciones y rumiaciones constantes, dejándoles marchar, consiguiendo de este modo calmar nuestra mente, produciendo un estado de bienestar y felicidad.

La atención plena, nos permite calmar nuestra mente, haciéndonos conscientes del presente el aquí y el ahora, aceptando el mismo tal y como es. Ello implica ser consciente identificar en todo momento de nuestras sensaciones, pensamientos, actividades

3.3 Componentes

Los componentes básicos de la atención plena son, la instrucción fundamental y la actitud (Simón, 2011). La instrucción fundamental con la que se pretende la autorregulación de nuestra atención siendo conscientes del momento presente. En un primer momento se pondrá en práctica el anclaje, donde centraremos nuestra atención en la respiración. Posteriormente se desarrollará el reconocimiento de la distracción de nuestra mente, siendo conscientes de lo que ha pasado por ella, por ejemplo, una emoción, un pensamiento etc. Siendo el tercer paso el regreso, cuando se volverá a llevar la atención a nuestra respiración. La actitud, es la disposición de nuestra mente hacia la práctica de esta técnica, y se adquiere mediante su práctica.

(Simón, 2011) distingue aspectos clave en la atención plena; La actitud hacia el presente, la actitud hacia el pasado y la actitud hacia el futuro. A continuación, realizaré una breve descripción sobre los mismos:

La actitud hacia el presente, en la que se pueden distinguir cinco aspectos:

Aceptación: Trata de explorar el momento presente, aceptando como es, sin estar cuestionando que algo es bueno o malo, ya que la resistencia hacia esa aceptación genera sufrimiento, emociones y pensamientos negativos, y la incapacidad para poder encontrar un camino a nuestras problemáticas.

Soltar o desprenderse: Consiste en no generar apego hacia las cosas aceptando que no durarán siempre, sino que son estados mentales pasajeros. No aferrándonos a situaciones vividas.

Abstenerse de Juzgar: Trata de aceptar las cosas tal y como son, siendo imparciales sin implantar nuestros criterios, dejando que simplemente pasen observándolas, ya que por naturaleza tendemos a clasificar, lo que nos impide ver lo que realmente sucede a nuestro alrededor.

Curiosidad o mente del principiante: Viviendo cada momento, como si fuese la primera vez que lo hubiésemos vivido, desarrollando la apertura mental y la curiosidad ante lo que vivimos sin apegarnos a experiencias anteriores.

Amor: Debemos, examinar los contenidos en nuestra mente con cariño, amor, simpatía. Ya que el amor es contrario al juicio, ayudando a la aceptación de uno mismo incondicionalmente.

Por otro lado, Kabat-Zinn (2003), señala los mismos elementos que Simón (2011), añadiendo otros novedosos como son:

La confianza: Consiste en confiar en uno mismo y en nuestros sentimientos, intuición autoridad, aunque se cometamos errores.

No esforzarse: Ya que si meditamos con un objetivo concreto entorpecemos la atención plena.

La actitud hacia el pasado

No se debe negar nuestro pasado, pero si controlar que las circunstancias dolorosas pasadas no se apoderen de nuestra mente, ya que estas nos impiden actuar con libertad. Es importante observar nuestro pasado, para ser conscientes de que lo que nos está sucediendo en el momento presente, tiene su origen en hechos anteriores. Lo que nos permite ser conscientes de lo que lo que verdaderamente nos está sucediendo, de no excusando nuestros actos echándoles la culpa a razones exteriores, como que ha sido culpa de alguien o ha influido la mala suerte.

La actitud hacia el futuro

No debemos olvidar nuestro futuro, aunque vivamos plenamente el presente. No se debe caer en el error, de vivir esperando que nuestra felicidad llegará en un futuro, cuando alcancemos unas determinadas metas imaginadas ya que esto nos impide vivir plenamente el presente y disfrutar el aquí y ahora (Simón,2011).

Podemos tener la impresión de que el disfrute del pasado y del futuro, no tienen relación con la vivencia plena del presente, pero sí que lo tienen porque pueden traer al presente el placer del pasado y del futuro (Lyubomirsky,2008).

3.4 Beneficios de la Atención Plena en el ámbito educativo

Shapiro, Brown y Astin (2011) señalan, los efectos de la atención plena a nivel de rendimiento cognitivo académico, entre ellos podemos destacar:

Produce un incremento de la habilidad cognitiva para procesar la información de forma rápida, con precisión y exactitud (Toga,2012; Slagter,2007).

Mejora globalmente la capacidad atencional, aumentando la habilidad de mantener la atención, así como de orientarla (Jha, 2007; Lazar, Kerr, Wasserman y Gray, 2005).

Posee numerosos efectos positivos en personas con trastorno del espectro autista y en el trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad o TDAH (Zylowska, Ackerman, Yang, 2008).

Puede tener una enorme influencia en el éxito escolar. Los estudiantes con mejores notas son aquellos que demuestran tener mejor atención selectiva, y dividida, ya que suelen cometer menos errores, sin embargo, los alumnos con problemas de atención, distraídos, inquietos, generan problemas para la gestión de la información, lo que influye negativamente en sus resultados académicos. (Boujon y Quaireau, 1999).

Centrándonos más específicamente en la población diana a la que se dirige este TFG, Benito León (2008) desde la Universidad de Extremadura, llevó a cabo un estudio, con una muestra de 344 estudiantes de 1º, 2º de Educación Secundaria Obligatoria, dónde concluyó la relación existente entre atención plena y rendimiento académico. Según el citado estudio, la atención plena puede aportar los siguientes beneficios en el ámbito educativo, de secundaria.

Ayuda a regular las emociones por uno mismo: ya que la atención plena produce cambios en la forma en que utilizamos nuestro cerebro, mejorando nuestra capacidad en el desarrollo de tareas y disminuyendo la reactividad. Los profesores de esta etapa educativa que practican esta técnica, han aumentado su capacidad para relacionarse con calma y eficacia con los estudiantes.

Reduce el nivel de estrés: La práctica de la atención plena, proporciona a docentes como a estudiantes, los recursos necesarios para gestionar y reducir el estrés de una forma adecuada, haciéndoles conscientes del momento presente y trabajando que su mente no se distraiga en el pasado o en el futuro.

Mejora la atención y concentración: Enfocándose hacia el entrenamiento de la conciencia y la atención, aumentando las mismas. Lo que puede servir en muchos casos de gran ayuda para niños con Trastorno por déficit de atención e Hiperactividad (TDAH) como terapia adicional.

Mejora el rendimiento académico: El estrés puede afectar negativamente a la hora de aprender, la atención plena ayuda evitándolo por lo que puede contribuir a que el alumno pueda obtener mejores resultados en su rendimiento académico.

Ayuda a formar un alumnado resiliente, creativo y positivo: Desarrollando habilidades, que posibilitan el manejo de dificultades, construyendo relaciones sociales constructivas. Además de desarrollar una sensación de equilibrio, concentración y tranquilidad que alienta la creatividad, la felicidad, la tolerancia y la compasión.

3.5 La Atención Plena como una base en la que se apoya el programa Programa Aulas Felices

En este programa, la atención plena y el trabajo de las fortalezas personales desarrolladas por Seligman van unidos. Si potenciamos el desarrollo de la atención plena, estamos ayudando a sentar las bases que ayuden a los alumnos a desarrollar por sí mismos las 24 fortalezas personales, que fomenten los rasgos positivos de su personalidad. A su vez, desarrollando la atención plena y las fortalezas personales, lograremos potenciar los cinco componentes básicos de la felicidad; emociones positivas, compromiso, significado, relaciones y logros, los cuales favorecerán el bienestar y los aprendizajes (R. Arguís, A. Bolsas, S. Hernández y M. Salvador, 2012).

Así mismo, desde la psicología positiva, existen reconocidas investigaciones que avalan el uso de técnicas de atención plena, como una estrategia de eficacia probada, para potenciar la felicidad (Sapiro, Schwartz y Santerre, 2002; Lyubomirsky, 2008).

4. EL PROGRAMA AULAS FELICES

4.1 Definición

El programa Aulas Felices proporciona un modelo integrador tomando como base teórica la psicología positiva y aplicándola al campo de la educación. Usando como pilares básicos la atención plena y las fortalezas personales de Seligman (Seligman, 2002).

4.2 Historia

Este programa, fue creado por el Equipo SATI. Dependiente del Centro de Profesores y Recursos “Juan de Lanuza” de Zaragoza Este equipo está compuesto por cuatro docentes, Ricardo Arguís, Ana Bolsas, Silvia Hernández y Mar Salvador, que imparten clases en diferentes etapas educativas tanto en, educación infantil, como en primaria y secundaria todos tienen una amplia trayectoria profesional (Arguís R, Bolsas A, Hernández S y Salvador M, 2012).

Es el primer programa de Psicología Positiva aplicado a la educación en lengua castellana. Apareció publicado en 2010, siendo revisado en 2012 para mejorarlo. Se puede acceder al mismo de forma gratuita, en sus dos versiones tanto impresa, como en la web, lo que les ha facilitado su difusión a nivel nacional como internacional. Ha sido también traducido en inglés.

Para aplicar la psicología positiva, al ámbito de la educación, comenzaron investigando sobre los estudios ya existentes, para ello recurrieron a publicaciones, fuentes informatizadas, al mercado laboral. Pero pronto se percataron que hasta entonces se habían realizado escasas investigaciones sobre esta temática y las que existían se centraban en campos específicos y con una visión poco globalizada de la educación. Por ello, el equipo SATI creó su propio programa de Psicología Positiva aplicada al campo educativo, enfocado desde una perspectiva educacional globalizada y adaptado a la normativa y características del sistema escolar actual, partiendo del hecho, de que la felicidad es la meta humana ansiada por todos.

A través de este programa se trabaja de modo específico el incremento de la felicidad, partiendo de la base de que la felicidad, no debe depender de nuestras circunstancias externas, sino de nosotros mismos.

Este programa se apoya en la atención plena y en el modelo de bienestar descrito por (Seligman, 2005) conocido como PERMA, siendo su denominación un acrónimo de sus cinco componentes:

Positive emotions (“vida placentera”)

Engagement (“vida comprometida”).

Relationships (relaciones sociales).

Meaning (“vida significativa”).

Achievements (“logros”).

De este modo, al insertar el modelo de fortalezas de Peterson y Seligman en el currículum, permite desarrollar, el trabajo escolar en torno a las tres competencias clave de carácter más transversal, las cuales son:

Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

Competencia social y cívica.

Competencia para aprender a aprender.

4.3 Características básicas del programa Aulas Felices.

Entre las características más destacadas del programa Aulas Felices, podemos destacar, entre otras:

<p>Aportaciones científicas de la psicología positiva, apoyándose en dos ejes dentro de esta:</p> <ul style="list-style-type: none">La atención plena.La educación de las 24 fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004).
<p>Los elementos del currículo educativo dónde se puede trabajar son:</p> <p>Competencias Básicas de: Autonomía e iniciativa personal, Social y ciudadana, y Aprender a Aprender.</p> <p>Acción Tutorial.</p> <p>Educación en Valores.</p> <p>Las aulas.</p> <p>Los Equipos de Ciclo o Departamentos (Arguis R., Bolsas A, Hernández S y Salvador M, 2012).</p>
<p>Está dirigido a alumnos de la etapa de Educación Infantil, Primaria y Secundaria (3-18 años) también siendo aplicable en adultos.</p>
<p>Sus Niveles de intervención</p> <ul style="list-style-type: none">El Centro Educativo.La Comunidad Educativa.
<p>Puede aplicarse a:</p> <ul style="list-style-type: none">Propuestas globales.Propuestas específicas.Planes personalizados.Trabajo conjunto entre familias y centros educativos. <p>(Arguis R., Bolsas A, Hernández S y Salvador M, 2012).</p>
<p>Sus objetivos principales son:</p> <ul style="list-style-type: none">Incrementar la felicidad del alumnado, del profesorado y de las familiasPotenciar el desarrollo personal y social del alumnado (Arguis R., Bolsas A., Hernández S. y Salvador M, 2012).
<p>Posee respaldo científico y multitud de actividades.</p>

4.4 Contenido

En el programa Aulas Felices, podemos encontrar más de 300 actividades a través de las cuales se trabaja, la atención plena y el desarrollo de las 24 fortalezas personales, existiendo actividades para cultivar cada una de estas fortalezas. Estas actividades, pretenden ser una muestra para la iniciación en el programa, y la base para que se creen nuevas actividades.

Estas actividades, están relacionadas con todas las áreas del currículo. Además, aparecen reflexiones, técnicas y recursos, con el objetivo de unificar y estructurar el trabajo, en torno a la Acción Tutorial, la Educación en Valores y las Competencias Básicas, relacionadas con el desarrollo personal, social y aprender a aprender.

La explicación de las actividades es concreta, estando acompañada de una base metodológica, facilitando de esta forma su aplicación.

4.5 La Felicidad en el Programa Aulas Felices

Existe un consenso dentro de nuestra sociedad, que proclama que la felicidad es la meta más ansiada de las personas, siendo ésta, el objetivo máspreciado a conseguir en nuestra vida, para nosotros y los que nos rodean (Seligman, 2002).

Siendo que la felicidad es nuestra meta más ansiada, desde el Programa Aulas Felices, se plantea que esta sea cultivada diariamente, en nuestras aulas.

Si analizamos la legislación educativa actual, la Ley Orgánica de Educación 2/2006 de 3 de mayo (LOE) modificada por la Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) 8/2013 de 9 de diciembre , y la Orden ECD /489/2016 de 26 de mayo por la que se aprueba el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón , se puede apreciar que se hace referencia a la educación emocional así como a la adquisición de habilidades cognitivas como la atención, la observación y la percepción. También se habla de competencias transversales como puede ser la comunicación, y actitudes como, la constancia, la confianza en uno mismo, la motivación o la aceptación. También se hace referencia a la resolución pacífica de conflictos. Pero en ninguna ley se menciona bienestar o la felicidad. Ya que nuestro sistema educativo actual, da más importancia a los aspectos conceptuales y curriculares, olvidándose de otros de gran importancia, como la felicidad de los alumnos (LOE 2/2006, de 3 de mayo), (LOMCE 8/2013, de 9 de diciembre), (Orden ECD 489/2016, de 26 de mayo).

Podemos señalar algunos puntos de gran interés por los que sería importante introducir la felicidad en las aulas. Entre ellas podemos destacar:

Si nuestros alumnos son felices, su aprendizaje aumentará, ya que según Barbara Fredrikson (2004) las emociones positivas, abren la mente, amplían pensamientos y acciones y potencian nuestro intelecto.

La felicidad puede influir directamente en una mejor salud, ya que desde la perspectiva psicosomática la infelicidad genera estrés el cual influye directamente en nuestra salud, y cognitivamente modera el impacto de situaciones que pueden afectar a nuestra salud una persona feliz está más preparada para afrontar problemas (Veenhoven, 2001).

El Programa Aulas Felices, tiene como meta, enseñar a los alumnos de forma consciente a ser felices. Esta felicidad, no es un objetivo a alcanzar en un futuro, sino que, por el contrario, esta debe ser un objetivo a alcanzar en nuestro día a día (Seligman, 2005).

La idea de felicidad que respalda el programa Aulas Felices, se basa en los tres tipos de felicidad descritos por Seligman (2005):

La “vida placentera”, la cual se centra en buscar todas las emociones positivas que uno pueda tener desarrollando habilidades para aumentar ese placer.

La “vida comprometida”, hace referencia al descubrimiento de nuestras fortalezas utilizándolas para generar vínculos afectivos con nuestro entorno, desarrollando un tipo de vida estable.

La “vida significativa” que va más allá del mero placer personal utilizando nuestras virtudes, para ayudar al crecimiento personal de los demás.

Este programa iría dirigido a trabajar principalmente la vida comprometida y significativa.

5. FORTALEZAS PERSONALES

5.1. Origen

En 1999, un grupo de investigadores realizaron un trabajo de investigación para crear una lista de fortalezas humanas, donde se tuvieran en cuenta los rasgos positivos de estos, basándose en la psicología positiva. Seligman y Peterson continuaron con esta investigación, fruto de la cual, encontrar un conjunto de rasgos positivos universales

de “buen carácter”, los cuales eran válidos para todas las personas independientemente de sus características personales o sociales. (Peterson y Park, 2009). Descubrieron un conjunto de seis rasgos positivos aceptados universalmente que denominaron “virtudes” y que son:

Sabiduría y conocimiento

Valor

Amor

Humanidad

Justicia

Moderación

Templanza y trascendencia

Pero estas virtudes resultaron ser muy amplias y abstractas, por lo que se desarrolló el término de **fortalezas** para referirse a las manifestaciones, así como los rasgos psicológicos de las virtudes. Siendo estas, los rasgos positivos, valorables moralmente, que se manifiestan en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, contribuyendo a una vida en plenitud (Peterson y Seligman, 2004).

Peterson y Seligman, identificaron una serie de criterios específicos para determinar si una fortaleza podía incluirse o no en la clasificación definitiva. Señalando que esta clasificación era flexible y abierta y podría sufrir modificaciones. Describieron 24 fortalezas, clasificadas en 6 subgrupos que se corresponden con las virtudes. A continuación, se muestra un cuadro explicativo donde se muestra las virtudes y sus correspondientes fortalezas.

VIRTUDES	FORTALEZAS
Sabiduría y Conocimiento	1. Creatividad, 2. Curiosidad, 3. Apertura mental, 4. Amor por el aprendizaje, 5. Perspectiva.
Coraje	6. Valentía, 7. Perseverancia, 8. Integridad, 9. Vitalidad.
Humanidad	10. Amor, 11. Amabilidad, 12. Inteligencia social.
Justicia	13. Civismo, 14. Sentido de la justicia, 15. Liderazgo.
Moderación	16. Capacidad de perdonar, 17. Modestia, 18. Prudencia, 19. Autocontrol.
Trascendencia	20. Apreciación de la belleza, 21. Gratitud, 22. Esperanza

	23. Sentido del humor, 24. Espiritualidad.
VIRTUD 1. SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO	
1. Creatividad	Consiste en desarrollar nuevos modelos de pensamiento, de hacer las cosas, y conceptualizarlas. Se incluye la creación artística pero no exclusivamente.
2. Curiosidad	Interés por lo que le rodea, buscar cuestiones de interés, abrirse a nuevas experiencias, investigar, descubrir.
3. Apertura mental	Pensar diferentes puntos de vista. Pensar en las cosas teniendo en cuenta todas las posibilidades de las mismas, no precipitándose al sacar conclusiones, o tomar decisiones. Cambiar las propias ideas en base a la evidencia.
4. Amor por el aprendizaje.	Deseo de aprender, manejar nuevas habilidades.
5. Perspectiva	Ser capaz de dar consejos sabios a los demás, encontrando maneras para comprender el mundo para uno mismo y los demás.
VIRTUD 2. CORAJE: Engloba fortalezas de origen emocional, que incorporan el desarrollo de la propia voluntad para la obtención de metas ante situaciones de dificultad tanto del propio interior como del exterior.	
6. Valentía.	No sentir cobardía ante situaciones de miedo, cambio, dificultad o dolor. Siendo capaz de defender lo que se cree justo, sin tener en cuenta a los demás. Actuar acorde a las propias creencias, aunque cree críticas.
7. Perseverancia.	Acabar lo empezado. Persistir a pesar de los obstáculos. Esforzarse por alcanzar objetivos.
8. Integridad.	Decir la verdad, Asumir las consecuencias de las acciones propias. Ser auténtico hacia los demás.
9. Vitalidad.	vivir la vida con pasión. sentirse vivo y activo.
VIRTUD 3. HUMANIDAD: Incluye fortalezas interpersonales que incluyen habilidades como el ofrecimiento de amistad, cuidar y dar cariño a los otros.	
10. Amor	Dejarse amar y dar amor. Valorar las relaciones personales con otras personas. Sentirse cercano a los otros.
11. Amabilidad	Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudarles y cuidarles.
12. Inteligencia social	Tener conciencia de nuestros propios sentimientos y motivaciones, así como de los demás. Saber actuar con corrección ante las diferentes situaciones sociales; Distinguir aquellas posibles cosas importantes para otras personas, tener empatía.
VIRTUD 4. JUSTICIA: Recoge aquellas fortalezas relacionadas con el civismo, que proporcionan una vida en comunidad adecuada.	

13. Ciudadanía. Conlleva el saber trabajar adecuadamente en equipo con compañeros; siendo leal al mismo; y cumpliendo sus objetivos.
14. Sentido de la justicia. Trato con igualdad a todas las personas; no dejando que los propios sentimientos puedan influir en las relaciones con los demás.
15. Liderazgo. Animar al grupo, para conseguir juntos los objetivos marcados. Reforzar las relaciones entre los miembros.
VIRTUD 5. MODERACIÓN: Fortalezas que nos permiten controlar los excesos.
16. Capacidad de perdonar. Conlleva la capacidad de ser capaz de perdonar si nos hacen daño. Dando una segunda oportunidad, sin desarrollar el sentido de la venganza.
17. Modestia. Desarrollo del sentido de la humildad, no considerándose el centro de atención, ni sintiéndose especial entre los demás.
18. Prudencia. Siendo precavido a la hora de tomar decisiones; no poniéndose en peligro ante situaciones innecesarias.
19. Autocontrol, autorregulación. Capacidad de autorregulación los propios sentimientos y acciones; siguiendo unas reglas; y controlando las emociones e impulsos propios.
VIRTUD 6. TRASCENDENCIA: Desarrollan uniones con el universo, dándole un significado a la vida.
20. Apreciación de la belleza y la excelencia. Saber reconocer lo bello y exclusivo en cualquier momento de nuestras vidas.
21. Gratitud. Ser consciente agradeciendo las cosas que nos suceden, dando gracias por ellas, sabiéndolo expresar.
22. Esperanza. Tener esperanza de que en el futuro sucederá algo mejor trabajando para obtenerlo; siendo conscientes de que el mismo está en nuestras manos.
23. Sentido del humor. Tendencia a sonreír y reír con frecuencia; ver el lado cómico de lo que sucede.
24. Espiritualidad Pensar que hay una razón universal en las cosas que nos suceden y en nuestra existencia; dándole significado de la vida, basando nuestras actuaciones.

Como cualidades de las fortalezas personales, que permiten su aplicación al ámbito educativo podemos destacar:

Tienen una base teórica basada en las investigaciones de Seligman y Peterson (Seligman, 2002).

Las fortalezas están bien acotadas y las mismas se pueden cuantificar.

Se relacionan directamente con tres competencias básicas, la Competencia de aprender a aprender, la Competencia social y cívica y la Competencia de autonomía y espíritu emprendedor, siendo estas las menos trabajadas en el sistema educativo actual.

Las actividades que se proponen en el programa Aulas Felices, combinan aprendizajes cognitivos, emocionales y conductuales ya que las fortalezas poseen una triple vertiente.

5.2. Las fortalezas personales en el Programa Aulas Felices

Como ya hemos señalado anteriormente, el estudio de las fortalezas personales es uno de los aspectos en los que se basa el programa Aulas Felices, junto con la Atención Plena, siendo esta última la base, para desarrollar las Fortalezas Personales.

El origen de la aplicación de las fortalezas personales en educación, lo encontramos en Estados Unidos, en algunos países tiene una larga trayectoria (Marina 2009; Vargas y González, 2009). En España, todavía no está muy arraigado, utilizándose otros términos relacionados con las fortalezas personales como “Educación en Valores”, “Temas Transversales”, “Acción Tutorial”, “Competencias Básicas”.

En el Programa Aulas Felices, podemos encontrar actividades para poner en práctica las 24 fortalezas personales, estas pueden aplicarse a situaciones reales o simuladas. Es conveniente, que estas actividades no finalicen en una simple reflexión, sino que deben vincularse con los sentimientos de los alumnos y con práctica de las mismas (Arguís R., Bolsas A, Hernández S y Salvador M, 2012).

Estas actividades van acompañadas de una serie de estrategias de intervención, que son complementarias entre sí: propuestas globales, propuestas específicas, planes personalizados y trabajo conjunto entre familias y centros.

Propuestas globales Se basan en cinco principios, para conseguir crear un ambiente agradable, impulsar el bienestar y el aprendizaje, y favorecer el desarrollo de las fortalezas personales, estos son:

La actitud del profesorado, éste debe ser un referente el trabajo de las fortalezas acompañar al alumno potenciando sus rasgos positivos.

Se deben crear condiciones de aprendizaje que permitan fluir del alumnado.

Se deben utilizar una metodología que potencie el bienestar.

Valorar más la calidad que la cantidad.

Se pueden utilizar otros programas complementarios que contribuyan al desarrollo de fortalezas personales.

Propuestas específicas. Son un grupo de unas 300 actividades, dirigidas a trabajar en el aula las 24 fortalezas personales, estas pueden ser aplicadas por cualquier miembro del equipo docente.

El equipo SATI, ha diferenciado dos tendencias para trabajar las fortalezas personales, los enfoques restringidos, enfoques abiertos:

Enfoques restringidos, se centran en la detección de las fortalezas, que el alumnado ya posee, proponiendo estrategias para reforzarlas (Fox, 2008; Yeager, Fisher y Shearon, 2011) Con el inconveniente de dejar de lado los aspectos negativos o debilidades de los alumnos, corriendo el riesgo, de que los alumnos sólo consoliden los rasgos que ya poseen, no ofreciéndoles oportunidad para desarrollar otros diferentes.

Enfoques abiertos, Se basan en una perspectiva más amplia, desarrollando repertorios amplios de fortalezas con gran cantidad de actividades, para ofrecer a todos los alumnos el mayor desarrollo de todas las fortalezas (Proctor, Fox y Eades, 2009).

En las aulas es conveniente, aplicar enfoques abiertos, superando los restringidos, con el objeto, de ofrecer una visión global, siendo este enfoque en el que basaré mi proyecto de intervención, el cual será desarrollado más adelante.

En la aplicación del Programa Aulas Felices debemos intentar relacionar las fortalezas personales, con los diversos elementos del currículo:

Con la tutoría, educación en valores, programas educativos, destinados a favorecer el desarrollo personal y social, posibilitando estructurar y unificar el trabajo que vienen realizando los centros educativos en torno a los mismos.

Con las Inteligencias Múltiples, como marco de referencia para el trabajo con el alumnado en las aulas.

Las tres Competencias Básicas más transversales: Competencia de autonomía e iniciativa personal, Competencia social y ciudadana y Competencia de aprender a aprender. Siendo que, las 24 fortalezas personales, encajan perfectamente en dichas competencias, considerándose un desglose operativo de ellas. A continuación, mostraré un cuadro, donde aparece la relación de las tres competencias básicas con las fortalezas con las que más relación pudieran tener.

COMPETENCIAS	FORTALEZAS
INICIATIVA Y ESPIRITU EMPREENDEDOR	Creatividad, Curiosidad, Apertura mental, Amor por el aprendizaje, Valentía, Perseverancia, Vitalidad, Modestia Prudencia, Autocontrol, Apreciación de la belleza Esperanza, Sentido del humor, Espiritualidad Liderazgo.
SOCIAL Y CÍVICA	Perspectiva, Integridad, Amor, Amabilidad, Inteligencia social, Ciudadanía, Sentido de la justicia, Liderazgo Capacidad de perdonar, Gratitud, Modestia.
APRENDER A APRENDER	Creatividad, Curiosidad, Apertura mental, Amor por el aprendizaje, Perspectiva, Perseverancia, Ciudadanía Autocontrol.

5.3 Beneficios de las Fortalezas Personales

Existen evidencias, de que las fortalezas juegan un papel positivo en el desarrollo de los jóvenes, tanto como factor protector general como preventivo, posibilitando su desarrollo y prosperidad. Así los niños y jóvenes que poseen un conjunto de fortalezas del carácter son más felices (Peterson y Seligman 2004; Park, Peterson, 2009^a y 2009^b y Peterson y Park, 2009).

En el año 2000, a iniciativa de Seligman y Mayerson, se creó el Instituto VIA (Values in Action), a través del cual, se promueven investigaciones a través de la red con amplias muestras de población, siendo una de sus herramientas principales los cuestionarios a través de este medio. Llevaron a cabo investigaciones en torno, al sistema de virtudes y fortalezas, algunos de sus resultados más destacables, que nos dan a conocer los beneficios de las Fortalezas Personales.

Mejoran el rendimiento académico, siendo las fortalezas de perseverancia, sentido de la justicia, gratitud, esperanza y perspectiva, las que poseen una mayor relación con este aspecto. Ya que en los aspectos intelectuales se dan factores no intelectuales, como las fortalezas.

Favorecen la popularidad entre sus iguales, las fortalezas de justicia (liderazgo y sentido de la justicia) y las de moderación (autorregulación, prudencia y perdón),

favorecen la relación entre iguales, potenciando la popularidad. Sin embargo, las fortalezas relacionadas con la humanidad (amor y amabilidad) no han mostrado correlación con la popularidad.

Reducen los problemas psicológicos y de conducta, La fortaleza de esperanza, vitalidad y liderazgo parecen preventivas ante la depresión y los trastornos de ansiedad, mientras la perseverancia, la integridad, la prudencia y el amor conducen a una disminución del desarrollo de la agresión al exteriorizar los problemas.

La mayoría de las fortalezas, correlacionan positivamente, con la satisfacción en la vida. Siendo las fortalezas más asociadas esperanza, vitalidad, gratitud, amor y curiosidad. Por el contrario, la modestia y las fortalezas intelectuales de apreciación de la belleza, creatividad, apertura mental y amor por el aprendizaje, parecen mostrar una asociación muy débil con la satisfacción vital.

5.4 Las fortalezas personales y la adolescencia

Este TFG, tiene como destinatarios alumnos de primero de educación secundaria, encontrándose los mismos en la etapa de la adolescencia. Esta etapa, se suele asociar a una la imagen negativa llena de diversas problemáticas. A través de este programa, basado en la psicología positiva aplicada al ámbito educativo, pretendo romper ese tópico, mostrando una visión más optimista y positiva de este periodo de la vida. Apoyándonos, en las fortalezas personales de Peterson y Seligman (Seligman, 2002), podremos potenciar los puntos fuertes de los alumnos y centrándonos menos en sus déficits. Permitiendo, el desarrollo de las fortalezas humanas.

Montse Giménez, Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás (2010) realizaron un estudio titulado “Análisis de las fortalezas psicológicas en la adolescencia: Mas allá de los modelos de vulnerabilidad” Realizando una revisión de cada una de las fortalezas psicológicas tomando datos de diferentes estudios, relacionados con la adolescencia. A continuación, mostraré algunas de las problemáticas que se pueden dar en el periodo de la adolescencia, intentando centrarnos en los aspectos positivos de esta etapa, como el desarrollo cognitivo y el desarrollo de las relaciones sociales y cómo a través de las fortalezas personales podemos potenciar sus cualidades, apoyándome en el estudio de los anteriores autores.

Fortalezas de sabiduría y conocimiento

Las fortalezas que pertenecen a este grupo son unas de las más importantes, ya que es en este momento en que normalmente la única obligación de los adolescentes es estudiar. Pero pueden aparecer algunos de estos problemas como son:

Los resultados académicos suelen bajar al igual que el interés por los estudios (Nutbeam Wold y Kannas, 1998).

Se produce en muchos casos abandono de los estudios (Samdal, Redy, Rhodes, y Mulhall, 2003).

Algunas de las fortalezas que se podrían trabajar ante estas situaciones podrían ser:

Fortaleza de Coraje/Valentía: La cual les permite enfrentarse a circunstancias adversas diaria (Way, 1998).

Perseverancia: Su desarrollo facilita que muchos estudiantes no abandonen los estudios (Martín y Velarde, 2000).

Vitalidad: Los estudiantes a estas edades se suelen quejar constantemente del cansancio y fatiga debida a cambios hormonales, e incremento de obligaciones sociales y educativas. Pero este hecho no quita para experimentar otras emociones relacionadas con la vitalidad y el entusiasmo (Wolbeek, Van Doornen, Kavelaars y Heijnen, 2006).

Centrándonos en los aspectos positivos del periodo de la adolescencia (de los 15 a los 25 años) como son los cambios cognitivos que permiten el desarrollo del pensamiento moral y la capacidad de desarrollar perspectivas diversas. Por lo que es recomendable potenciar algunas de las siguientes fortalezas (Staudinger y Pasupathi, 2003).

Curiosidad de apertura: Para que la misma se produzca es importante el ambiente escolar especialmente el apoyo del profesor. (Skinner, Wellborn y Connell, 1990; Black y Deci, 2000).

Deseo de aprender/amor por el aprendizaje: Se ha comprobado que los chicos presentan una mayor motivación extrínseca, y las chicas intrínsecas. Así como que los chicos utilizan en menor medida estrategias de aprendizaje significativo (Cerezo y Casanova, 2004).

También es de suma importancia el desarrollo de las fortalezas interpersonales, las cuales, permiten, las relaciones sociales, pilar básico para el bienestar. Por ello es esencial la potenciación de las siguientes fortalezas:

Amor/Intimidad: Es durante este periodo de vital cuando se produce independencia emocional respecto a sus progenitores, pasando a ser su principal referente los iguales. Si se potencian las relaciones seguras con los padres:

Se favorecerá control del estrés diario, así como el desarrollo de relaciones sociales satisfactorias (Rice, Fitzgerald, Whaley y Gibbs, 1995).

Se potenciará éxito personal, social y académico (Martínez y Robles, 2001).

Se asociará a un menor consumo de tabaco y alcohol (Sund y Wichstrom, 2002; Lopez y Brennan, 2000).

Amabilidad: El desarrollo de las aptitudes cognitivas, favorece el incremento de las actitudes altruistas que favorecen la empatía y la capacidad de ponerse en el lugar del otro. La falta de estas, se relaciona con el consumo de alcohol. así como con la violencia y la agresividad siendo este último ítem no aplicable en al género femenino (Etxebarria, 2001; Mezquita et al., 2006; Tur, Mestre y Barrio, 2004).

Inteligencia social: Se ha constatado, que se da una relación negativa entre inteligencia social y síntomas obsesivos compulsivos, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, melancolía ansiedad fóbica, ideación paranoide (Garaigordobil, 2006).

Justicia: Se ha corroborado que los jóvenes que participan, en actividades sociales, tienen una imagen más positiva de los otros (Flanagan, Gill y Gallay, 2005).

Trabajo en equipo: Los adolescentes que comparten acciones con otros, potencian las relaciones sociales, y reducen los síntomas psicopatológicos, depresión ansiedad, hostilidad (Garaigordobil, 2006).

Equidad: En este periodo se desarrolla un mayor nivel de razonamiento moral, debido a que se adquieren las capacidades cognitivas, para desarrollar una moral autónoma (Pérez Delgado, Frías y Pons, 1994).

Liderazgo: Posibilita que se produzca un desarrollo integral del potencial de los jóvenes, A través del mismo, se pueden promover los cambios entre los adolescentes.

Los grupos de ayuda entre iguales favorecen la potenciación de esta fortaleza (Fernández, Villaoslada y Funes, 2002).

Como ya he mencionado anteriormente, las relaciones sociales en esta etapa son de gran relevancia, y estas relaciones dan origen a que se produzcan conflictos.

Por ello es de vital relevancia el desarrollo de fortalezas relacionadas con la templanza, como podrían ser:

Perdón: Es una fortaleza esencial para el intercambio social. Se ha demostrado que los jóvenes que perdonan a sus progenitores, experimentan, menos conflicto entre ellos (Paleari, Regalia y Fincham, 2003). Existe relación entre la comprensión del perdón y la acción de perdonar (Park y Enright, 1997).

Humildad: Se puede apreciar relación entre humanidad y mayor salud mental, madurez y autoaceptación (Garaigordobil, 2006). La falta de esta fortaleza, se relaciona con conductas asociales, agresividad, extraversión, falta de asertividad y sumisión (Méndez, Hidalgo e inglés, 2002).

Modestia: Si no se desarrolla, puede dar afecto negativo y el desarrollo de conductas antisociales (Romero, Luengo, Gómez y Sobral, 2002).

Prudencia: Potencia el afecto positivo y amabilidad. Su déficit correlaciona con comportamientos antisociales y con fracaso escolar (Romero, 2002).

Autorregulación: Permite a los estudiantes prepararse para el éxito con rapidez, potenciando el desarrollo de buenos hábitos de estudio y planteamiento de objetivos a largo plazo para alcanzar lo planeado (Valle et al., 2003).

Apertura a la experiencia: Se ha encontrado una correlación positiva y significativa tanto con el afecto positivo como con el negativo (Romero et al., 2002).

Gratitud: Se puede observar una correlación positiva entre el nivel de gratitud y el afecto positivo, satisfacción con la vida, optimismo, apoyo social, conducta prosocial, satisfacción con la experiencia escolar y así como una relación negativa con síntomas físicos (Froh, Sefick y Emmons, 2008).

Esperanza y Optimismo: Protege ante los fenómenos adversos y estresantes, así como con el ajuste psicológico (Seligman et al., 1995; Russo y Boman, 2007; Cassidy, 2000; Yarckeski, Mahon y Yarcheski, 2004; Chang y Sanna, 2003).

Humor: Los jóvenes con un buen sentido del humor, tienden a ser más asertivos y competentes en contextos sociales y académicos (Erickson y Feldstein, 2007).

Espiritualidad: en la adolescencia y juventud, está asociada con la evitación de actividades antisociales (Maton y Wells, 1995). Ahora bien, la espiritualidad debe ser algo más amplio que una identificación religiosa. El sentido de la vida, podría ser un ejemplo (Javaloy, 2007).

6 PROYECTO DE INTERVENCIÓN

6.1 Introducción/Justificación del proyecto

Este programa de intervención está pensado a ser llevado a cabo, en un Instituto de Secundaria Obligatoria. El mismo está dirigida a primero de la ESO .Ya que considero que es en esta etapa de la escolaridad donde se producen cambios más atenuados , y concretamente en este curso, ya que este supone el cambio de un colegio de Educación Primaria , a un Instituto de educación secundaria, con todos los cambios que este momento puede acarrear , produciéndose en algunos casos problemas de adaptación que conlleva a que se cree mal ambiente en el aula , lo que puede acarrear problemas a nivel curricular. Entre los problemas que se pueden encontrar los alumnos en este cambio de etapa podemos mencionar:

Adaptación a nuevos compañeros de clase, los cuales no se conocían anteriormente. En algunas ocasiones esta adaptación, puede ser adecuada, sin embargo, en otras, se podrían producir problemas, debido a confrontaciones con sus nuevos compañeros, lo que podría ocasionar, mal comportamiento, continuas peleas, falta de respeto provocando en general mal ambiente.

Nueva organización del centro, con nuevas normas, nueva estructuración del currículo, así como nuevos profesores. Pudiendo encontrarse con grandes cambios al pasar de un ambiente bastante protegido como es un colegio de primaria donde los profesores podrían tener un trato más directo con los alumnos, a otro donde existe más libertad, y se exige una mayor autonomía personal y organización.

Cambios a nivel biológico, que si nos son gestionados adecuadamente pueden ocasionar falta de aceptación, baja autoestima. Estas son algunas de las problemáticas que se pueden dar en el curso de primero de Educación Secundaria Obligatoria.

A través del programa Aulas Felices, pretendo que este cambio entre la educación primaria y la educación secundaria no sea tan pronunciado, ayudando a mejorar el clima en el aula y con ello creando un ambiente más propicio para el desarrollo curricular.

Además, busco que ciertos aspectos que no están contemplados en el currículo, como es el desarrollo de técnicas realizadas conscientemente, para alcanzar el bienestar personal y con ello la felicidad

Para ello, me basaré en los dos pilares del programa, la atención plena que nos permitirá vivir plenamente el presente, y las fortalezas personales, que nos ayudarán a centrarnos en los puntos fuertes de los alumnos y no en sus debilidades.

6.2 Objetivos

Objetivos Generales

- Fomentar el bienestar personal de los alumnos.
- Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado mediante la práctica de la atención plena y las fortalezas personales.

Objetivos Específicos

- Desarrollar la atención de los alumnos, haciéndoles más conscientes de lo que realizando en cada momento.
- Introducir a los alumnos en la toma de conciencia de su respiración y su cuerpo.
- Potenciar la virtud de trascendencia descrita por Seligman y dentro de la misma la fortaleza de gratitud.
- Contribuir al desarrollo de las competencias de aprender a aprender, iniciativa y espíritu emprendedor, competencia social y cívica.
- Desarrollar técnicas que permitan la relajación y el control de la conducta.
- Crear un clima de trabajo en las aulas tranquilo donde puedan darse los aprendizajes tanto académicos como transversales.

6.3 Metodología

Se aplicará una metodología cambiante según la actividad que llevemos a cabo, ya que los objetivos de las mismas también serán diferentes. Pero en todas las actividades se seguirán los siguientes puntos:

Se partirá del nivel de los conocimientos previos que tengan los alumnos, para que establezcan conexiones entre los nuevos contenidos y los que ya poseían en su estructura cognitiva.

Se utilizará una metodología eminentemente participativa y activa, donde los alumnos primero tendrán que observar cómo se realizan las actividades y

posteriormente realizarlas, posibilitando en la medida de lo posible que estos aprendizajes sean significativos, y que tengan sentido para ellos, para que luego estas prácticas las puedan aplicar en su vida diaria.

Estableceremos, cauces de participación con las familias, fomentando que las mismas participen en las actividades propuestas, lo que permitirá unificar criterios y pautas de actuación, con ello facilitaremos que el trabajo, que se está llevando a cabo en el aula en relación a la atención plena y fortalezas personales, sea reforzado desde sus casas.

Se cuidará de forma especial, la preparación del ambiente (clima favorecedor de confianza y participación), las adaptaciones de los recursos, la individualización y la experimentación. Proponiendo que las experiencias sean variadas, ricas, estimulantes y satisfactorias en sí mismas, fomentando cualidades como la atención, el respeto a los otros y la colaboración.

Se tendrá en cuenta en todo momento la individualización, los diferentes ritmos y necesidades de tipo físico, social, afectivo y cognitivo, procurando situaciones que propicien una educación integral.

Se organizará siguiendo los principios de estabilidad, estimulación y flexibilidad, creando ambientes agradables y motivadores.

6.4 Temporalización

Estas sesiones, se llevarán a cabo durante el primer trimestre del curso, siendo cuando los problemas expuestos anteriormente pueden ser más acusados y las intervenciones a través del programa pueden serles de mayor utilidad para interiorizarlas y llevarlas a cabo por ellos mismos, en los siguientes trimestres del curso.

El momento de llevarlas a cabo, será:

Después de los periodos de recreo: Cuando normalmente los alumnos se encuentran más alterados, debido a que, durante el mismo, suelen aparecer problemáticas de diversa índole peleas o faltas de respeto.

En las horas de tutoría: Siendo este momento cuando se produce una mayor libertad, ya que no están tan controlados por el profesorado por lo que considero que es un momento idóneo para desarrollar el programa. Para ponerlo en práctica, se pedirá permiso al profesor de la materia correspondiente de esa hora, para ocupar unos quince

minutos de su clase, para llevar el programa a cabo el programa. Durante este momento, se practicará la atención plena principalmente.

Teniendo en cuenta el calendario escolar, durante el primer cuatrimestre del curso escolar 2019/2020, en total tendremos disponibles diez sesiones de tutoría de unos 50 minutos cada una, donde se trabajarán las fortalezas personales y dos sesiones de introducción a la atención plena. Las sesiones realizadas después del recreo, se realizarán una vez a la semana y de unos 15 minutos cada una.

ACTIVIDADES DESARROLLO DE LAS FORTALEZAS PERSONALES

SESIÓN	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	TEMPORALIZACIÓN
1ª	“Cuento del Pescador” (Atención Plena)	26 de septiembre
2ª	“Respiración Diafragmática” (Atención Plena)	4 de octubre
3ª/4ª	“Elección del delegado de clase”	10 -17 de octubre
5ª	“Zentangel”	24 de octubre
6ª	“Resolución de conflictos”	31 de octubre
7ª	“Técnicas de Autocontrol”	7 de noviembre
8ª	“Se lo que diré “	14 de noviembre
9ª/10ª	“Cartas de agradecimiento”	21 de noviembre -12 de diciembre

ACTIVIDADES DE ATENCIÓN PLENA

SESIÓN	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	TEMPORALIZACIÓN
1º	“Visualización”	10 de octubre
2ª	“La Vela”	19 de octubre
3ª	“Siento mi respiración”	26 de octubre
4ª	“Siento mi cuerpo”	9 de noviembre
5ª	“Atención al gusto”	16 de noviembre
6ª	“Cronómetro”	23 de noviembre
7ª	“Las piedras”	30 de noviembre
8ª	“He llegado”	5 de diciembre
9ª	“Paso a paso”	14 de diciembre
10ª	“Atención a nuestra escucha”	19 de diciembre

6.5 Actividades

Las actividades están divididas en dos grupos:

Las que se realizarán en las **sesiones de tutoría** junto con el maestro tutor, donde se trabajará la introducción a la atención plena y la fortaleza de gratitud.

Aquellas que se realizarán **al finalizar el periodo de recreo** dónde se trabajará la atención plena.

Para la puesta en práctica de estas actividades de atención plena, me basaré en las pautas que recomienda Jaime Bristow, director de “Mindfulness Initiative”, iniciativa británica dedicada a la investigación y aplicación de la atención plena en la sociedad como política pública promovida por el Parlamento del Reino Unido. Entre las cuales cabe destacar (Bristow J, 2015).

Se debe diferenciar entre concentración y atención plena. Para ello, en la primera sesión del programa, se definirá que es la atención plena, diferenciándola de otros conceptos. El profesorado debe estar formado antes de la puesta en marcha del programa. Teniendo un conocimiento profundo, experimentando sus beneficios. Para ello participaré, en un curso de formación, impartido de Ricardo, miembro del equipo SATI. Su implantación no debe ser impuesta sino voluntaria para que sea beneficiosa. Para lo cual, es importante que toda la comunidad educativa esté implicada, así como que la persona que lo imparta tenga una actitud positiva hacia el programa, para que pueda transmitir esa actitud.

Para su práctica, se tendrán presentes una serie de premisas. como son la respiración, esta debe ser normal y debemos ser conscientes de ella. El examen corporal, lo realizaremos con detenimiento, siendo conscientes de las diferentes partes de nuestro cuerpo. La observación de las emociones, libres de juicios de valor.

Su implantación no debe ser impuesta sino voluntaria para que sea beneficiosa. Es importante que toda la comunidad educativa esté implicada, así como que la persona que lo imparta tenga una actitud positiva hacia el programa, para que pueda transmitir esa actitud.

A continuación, realizaré una descripción de las actividades incluidas en cada uno de los grupos:

1) SESIONES DE TUTORÍA.

ACTIVIDADES DE ATENCIÓN PLENA

SESIÓN	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
1ª	“Cuento del Pescador”
2ª	“Respiración Diafragmática”

ACTIVIDADES FORTALEZAS PERSONALES

SESIÓN	VIRTUD	FORTALEZA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
3ª/4ª	Justicia	Liderazgo	“Elección del delegado de clase”
5ª	Sabiduría	Creatividad	“Zentangel”
6ª	Humanidad	Inteligencia Social	“Resolución de conflictos”
7ª	Moderación	Autocontrol autorregulación	“Técnicas de Autocontrol”
8ª	Coraje	Valentía	“Se lo que diré “
9ª/10ª	Trascendencia	Gratitud	“Cartas de agradecimiento”

Como ya he mencionado anteriormente, disponemos de diez sesiones de tutoría para poder desarrollar nuestro programa. Estas sesiones, se utilizarán principalmente para el desarrollo de las fortalezas personales, menos las dos primeras sesiones que irán destinadas, a la realización de una introducción a la atención plena y a la práctica de la respiración, siendo que las sesiones de atención plena se realizarán después del recreo.

Se trabajará, una fortaleza de cada una de las seis virtudes de Seligman, utilizando para su desarrollo una o dos sesiones. Ya que es imposible abarcar todas las fortalezas, debido a que esta práctica sólo se realizará durante el primer trimestre del curso.

ACTIVIDADES ATENCIÓN PLENA

1º SESIÓN TUTORÍA

ATENCIÓN PLENA
Nombre de la Actividad: Cuento el Pescador
Desarrollo <p>1) Se les contará el Cuento “El pescador, la felicidad para cada persona” de Jorge Bucay, para ello utilizaremos la versión de You Tube, donde el propio autor cuenta el relato.</p> <p>2) Una vez, que se haya escuchado el cuento, se reflexionará con los alumnos sobre la felicidad, esta no tiene que ver con lo que uno tiene o lo que haya perdido y no ha podido tener sino con lo que tiene en cada momento. Es decir, como vive su momento presente.</p> <p>3) Posteriormente, se les introducirá el concepto de Atención Plena, dándoles una definición del concepto y diferenciándolo de otros conceptos que pueden llevar a confusión como la meditación, la calma etc. Les explicaremos que la atención plena, con términos que puedan comprender “es una actitud permanente de consciencia, calma, apertura, curiosidad, así como un enfoque hacia lo que sucede en el presente. Nos centrándonos en sus componentes, consciencia, atención recuerdo”.</p>
Objetivo: <p>Introducir el concepto Atención Plena.</p> <p>Crear una actitud global hacia el presente.</p> <p>Diferenciar atención plena de otros términos similares.</p>
Materiales: <p>Cuento “El pescador, la felicidad para cada persona” de Jorge Bucay.</p> <p>Ordenador con altavoces.</p>
Reflexión: <p>¿Qué sensaciones te ha transmitido el cuento? ¿Has sido capaz de centrar tu atención?</p>
Indicadores de evaluación: <p>Demuestra indicios de comprensión del concepto Atención Plena.</p> <p>Muestra intención de centrar su mente en el presente.</p> <p>Diferencia el concepto de atención plena de otros términos similares.</p>

2ª SEGUNDA SESIÓN

ATENCIÓN PLENA	
Nombre de la Actividad: “Respiración diafragmática”	
Desarrollo: <p>1) Les explicaremos a los alumnos que, para poder practicar la atención plena, es elemental la práctica la respiración consciente. Para ello, les dará unas pautas básicas, que todos seguiremos a la vez, y que siempre deben llevar a cabo cuando practiquen la respiración.</p> <p>2) Adoptaremos, una postura adecuada:</p> <p>Espalda recta, los pies en el suelo, sin cruzar las piernas.</p> <p>Mantendremos los músculos relajados y apoyaremos las manos separadas sobre nuestros muslos o bien apoyando los antebrazos sobre los hombros con las manos unidas.</p> <p>Respiración nasal sin forzarla, respirando de forma natural, con un ritmo tranquilo, sin realizar inspiraciones y expiraciones con rapidez.</p> <p>Se puede realizar con los ojos abiertos o cerrados.</p> <p>Para mantener esta posición, y que los alumnos no olviden la misma, les diremos a los alumnos que de su cabeza sale un hilo, lo tiene que agarrar hacia arriba, para poner su espalda recta, para ello tienen que tener sus pies en el suelo para que el hilo funcione y relajar sus músculos.</p> <p>3) Una vez que tengas interiorizadas estas pautas básicas, diremos a los alumnos que pongan sus manos en el vientre, para ver cómo se mueve la tripa cuando se respira, no en el pecho o en el aire. Nos concentraremos en la respiración, como entra y sale el aire, notándolo en la tripa, haciéndonos conscientes de la misma.</p>	
Objetivos: Crear un hábito adecuado de respiración para trabajar la atención plena	
Recursos Materiales: Ninguno.	Tiempo: 50 minutos.
Indicadores de evaluación: <p>Es capaz de seguir las indicaciones para llevar a cabo una respiración consciente.</p> <p>Centra su atención en la respiración.</p> <p>Mantiene una postura adecuada para llevar a cabo la respiración.</p>	

ACTIVIDADES FORTALEZAS

TERCERA / CUARTA SESIÓN.

VIRTUD: JUSTICIA: Representa fortalezas relacionadas con el civismo, para el desarrollo de una vida en comunidad saludable.

FORTALEZA: LIDERAZGO: Consiste en potenciar las relaciones, animar a hacer cosas, organizar actividades grupales llevándolas a buen fin.

Nombre de la Actividad: “Elección de Delegado de clase”

Desarrollo:

Primera Sesión

Como cada curso a principio de curso, el grupo de clase debe elegir entre sus integrantes a un delegado de clase que les representará ante las diferentes figuras educativas.

1) Se les hablará sobre las responsabilidades de la figura del delegado, así sus principales funciones, y se pondrá una copia de las mismas en clase donde todos puedan verlas.

2) Se les pondrá en grupos de cuatro personas, siendo la formación de estos heterogénea. Se repartirá a cada alumno, un cuestionario, donde aparecerán preguntas sobre sus inquietudes, así como sobre sus cualidades de liderazgo, que tendrán que responder y posteriormente poner en común en su grupo. Posteriormente cada grupo deberá elegir a su líder, de forma consensuada y atendiendo, atendiendo a sus virtudes como líder.

3) Se les explicará, que cada grupo deberá hacer una campaña, mostrando las cualidades de su líder, durante la semana, hasta la siguiente sesión, donde cada líder, tendrá que leer un pequeño discurso, sobre su candidatura, realizado con ayuda de su grupo, el cual podrá tener diferentes formatos, un rap, un tick tock. Para pasar posteriormente a elegir a su delegado de clase.

Segunda parte. Cuarta Sesión :

Se dará tiempo para que cada grupo termine de confeccionar el discurso de su líder, Una vez que todos los grupos tengan el discurso, pasarán a leerlo o a exponerlo.

Se finalizará la sesión con una votación, en que cada miembro de la clase votará en una papeleta el candidato elegido. Se realizará el recuento y se nombrará al delegado.

Objetivo: Elegir al delegado (líder) de la clase potenciando las relaciones entre los miembros del aula	
Materiales:	Duración: Dos sesiones de 50 minutos cada una
Indicadores de evaluación: Desarrolla la capacidad de liderazgo. Es capaz de dirigir a un grupo. Fomenta las relaciones positivas entre los miembros del grupo.	

QUINTA SESIÓN

<u>VIRTUD:</u> SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO. Implican la adquisición y el uso del conocimiento <u>FORTALEZA:</u> CREATIVIDAD Implica pensar en nuevas formas de realizar las cosas y conceptualizarlas.
Nombre de la Actividad: “Zentangel”
Desarrollo: 1) Se explicará a los alumnos en qué consiste esta técnica de meditación creativa , a través de la cual debemos enfocamos nuestra mirada hacia el momento presente , en esta técnica no se da margen al error, las líneas en nuestro dibujo no tiene que seguir un guion como hasta ahora nos habían dicho las líneas pueden ser como tu quieras eliminando de esta manera prejuicios e inseguridades ,creando así un dibujo a partir del desarrollo de la propia creatividad .Dándole más importancia a lo que sucede en nuestro interior mientras realizamos nuestro dibujo que a nuestro exterior. 2) Repartiremos a cada alumno una cartulina en forma de cuadrado de 9 cm de lado, para dibujar utilizarán un rotulador de punta fina de color negro y un lápiz, no se utilizará la goma porque no es necesario borrar. 3) Les diremos que apoyen los pies en el suelo y que controlen su respiración, a partir de ahí les daremos unas pautas para ir rellenándola con dibujos, contándoles que lo importante no es el resultado sino el proceso de creación, aquí valen los errores y no se persigue la perfección. 4) Los alumnos usarán su creatividad para ir dibujando, pueden seguir nuestras indicaciones o crear a su gusto Se dibujarán figuras diferentes figuras con rotulador negro y se dará sombras con lápiz y difumino. Mientras se dibuja se pondrá música relajante de fondo.

Objetivo: Desarrollar la creatividad, rompiendo esquemas preestablecidos centrando la atención en el aquí y el ahora
Materiales: cartulinas de 9 cm de lado, rotulador negro de punta fina, lápiz, difumino música relajante.
Indicadores de evaluación: <p>Es capaz de crear cosas novedosas siguiendo sus propias referencias e indicaciones del profesor.</p> <p>Comprende que no se persigue la perfección, y lo importante es el proceso más que el resultado final.</p> <p>Es capaz de llevar su atención al momento presente.</p> <p>Es capaz de controlar su respiración y postura.</p>

SEXTA SESIÓN

<u>VIRTUD:</u> HUMANIDAD Fortaleza interpersonales que conllevan dar amistad cuidar y dar cariño a los otros.
<u>FORTALEZA:</u> INTELIGENCIA SOCIAL Conlleva, tener conciencia de los sentimientos y motivaciones, de uno mismo como de los demás, comportarse adecuadamente en diferentes situaciones sociales; desarrollar la empatía, sabiendo que cosas son importantes para las demás personas.
Nombre de la Actividad: Resolución de conflictos
Desarrollo <p>1) Pondremos a los alumnos en grupos de cuatro personas cada uno de forma que estos sean homogéneos, a cada grupo le repartiremos una noticia de un conflicto que haya tenido un gran impacto para nuestra sociedad, por ejemplo, la guerra de Siria, Atentados terroristas, Explotación infantil etc. Y cada grupo debatirá cómo se podría solucionar el mismo.</p> <p>2) Posteriormente se les preguntará si ellos es sus vidas también tienen problemas y que han hecho para solucionarlos, porque todos tenemos problemas, es algo que surge de la vida en sociedad de esta forma se expondrá en forma de debate diferentes maneras de resolver sus problemas, lo cual puede servir de ejemplo para otros alumnos del grupo, produciéndose de esa manera un feed back y empatía hacia los problemas que pueden suceder a los demás, intentando ayudarles, poniéndose en su lugar.</p>

3) Reflexionaremos sobre lo practicado, animando a que utilicen estas técnicas en su vida diaria.
Objetivo: Ponerse en la perspectiva del otro, tratando poner soluciones, practicando la empatía. Mejorar las relaciones sociales en el grupo clase.
Materiales: Noticias varias sobre problemas de actualidad
Indicadores de evaluación: Es capaz de adoptar diferentes puntos de vista, poniéndose en la perspectiva del otro. Es capaz de dar soluciones empáticamente. Se esfuerza por mejorar las relaciones de clase.

SÉPTIMA SESIÓN

<u>VIRTUD:</u> MODERACIÓN. Consta de fortalezas relacionadas con el control de los excesos <u>FORTALEZA:</u> AUTOCONTROL Y AUTORREGULACIÓN Desarrolla la capacidad para controlar los sentimientos, acciones, impulsos y emociones y ser disciplinado
Nombre de la Actividad: “Técnicas de Autocontrol”
Desarrollo: 1) Comenzaremos definiendo la fortaleza <i>Autocontrol</i> : La cual consiste en tener autocontrol sobre nuestros actos, acciones e impulsos 2) Concretamos con los alumnos en qué ámbitos de sus vidas sienten pueden necesitar autocontrol, y que técnicas utilizan para gestionarlo, les explicaremos que la atención plena y la respiración que estamos trabajando en el aula, son técnicas que nos pueden ayudar a autocontrolarlos ante las diferentes situaciones que se pueden dar en nuestras vidas y les mostraremos un ejemplo de cómo podemos gestionar nuestra rabia y nuestro enfado. Tenemos que cerrar los ojos y respirar profundamente, centrándonos en nuestra respiración (contamos hasta diez) Cada vez que soltamos aire nos imaginamos un globo deshinchándose. Pensamos en cómo nos sentimos, qué pensamos, qué sentimos y qué estamos haciendo. Cambiamos los pensamientos que están en nuestra cabeza por pensamientos agradables, aunque tengan que ver con otra cosa. (pensamos en algo que nos gusta en algo bueno). Hablamos y explicamos esas sensaciones y sentimientos sin alterarnos.

Cuando nos sentimos alterados volvemos a respirar con los ojos cerrados.
Objetivo: Seleccionar individualmente áreas donde ejercer el autocontrol y llevar a cabo acciones para mejorar aspectos concretos de la propia vida
Material: Ninguno
Indicadores de evaluación: Es capaz de determinar áreas de su vida personal donde precisa de autocontrol. Es capaz de ser consciente de su respiración controlando sus emociones. Es capaz de controlar sus pensamientos siguiendo las indicaciones dadas. Expresa sus sentimientos sin alteración.

OCTAVA SESIÓN VIRTUD: CORAJE Fortaleza: VALENTÍA

VIRTUD: CORAJE Representan fortalezas emocionales que conllevan, el desarrollo de la voluntad para alcanzar metas ante situaciones de dificultad, externa o interna. FORTALEZA: VALENTÍA: Consiste en no sentir intimidación ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Defender postura que uno cree que son correctas, aunque los demás estén en contra. Actuando según nuestras propias creencias, aunque esto lleve a la crítica.
Nombre de la actividad: “Se lo que diré “(R. Arguis, A. Bolsas, S. Hernández y M. Salvador, 2012), (pp112)
Desarrollo 1) Comentaremos con los alumnos a lo largo del día, nos podemos encontrar con numerosas situaciones de mala educación, cambio y dificultad que puede que nos hagan sentir intimidados y amenazados. Estos pueden aparecer de forma repentina y en muchas ocasiones no sabemos cómo hacer frente a ellos. Por ello hay que estar preparados, para poder responder y reaccionar de forma adecuada ante este tipo de intimidaciones. 2) Para prepararnos ante este tipo de intimidaciones, se practicará respuestas adecuadas. Para ello, en primer lugar, en gran grupo elaboraremos dos listas, una con conductas que pueden resultarnos desagradables, incómodas o violentas, cada miembro de la clase dirá una (me ha empujado, he saludado y no me ha respondido etc.) 3) Posteriormente, realizaremos otra lista entre todo el grupo, adjudicando a cada elemento de la lista anterior una expresión que se ajuste a nuestra opinión y

emoción ante ese contenido (me ha sentado mal, reaccionó de forma negativa, me produce tensión.

4) Finalmente, elaboraremos una lista, apuntando en ellas las conductas que nos facilite una respuesta adecuada, ante este tipo de situaciones en el futuro y la practicaremos mediante juego de roles, las expresiones que vayamos elaborando en de esta última lista, con el fin de conseguir que nos salgan espontáneamente y de forma inmediata ante situaciones.

Objetivo: Luchar, sin dejarse intimidar por las amenazas, situaciones de cambio, la dificultad o el dolor, así como la mala educación de otras personas.

Recursos: Materiales necesarios para escribir y elaborar las listas

Indicadores de evaluación:

Es capaz de expresar situaciones de mala educación que se dan en su vida cotidiana
Participa en con su grupo y en el grupo clase en la elaboración de las listas de conductas

Es capaz de mostrar soluciones ante situaciones de mala educación

NOVENA Y DÉCIMA

VIRTUD: TRASCENDENCIA. Consta de fortalezas que dan un significado a la vida inmensidad del universo y proveen el significado de la vida

FORTALEZA: GRATITUD. Consiste en ser consciente y agradecer las cosas buenas que nos suceden

Nombre de la Actividad: “Cartas de agradecimiento” adaptación (R. Arguís, A. Bolsas, S. Hernández y M. Salvador, 2012) (pp321)

Desarrollo:

Primera sesión

1) Se dirá, que cada alumno piense en cosas por las que debería estar agradecido. Por ejemplo, en tener una familia, amigos (aquellas cosas buenas que tienes en tu vida). Para ello, estarán un minuto pensando en ellas.

En silencio, uno por uno, escribirán en la pizarra las cosas buenas que tienen. Una vez escritas se irán comentando una a una. Si alguna cosa, no se ha escrito y se considera, de vital importancia se puede añadir después, cuando todos hayan terminado de escribir. Cuando se hayan finalizado de comentar, todo lo escrito, se les dirá que es la Gratitude.

<p>2) Posteriormente, se les pondrá el video “La mitad del planeta no tiene casa” Lo visualizaremos desde You Tube. Donde podrán visualizar, que muchas otras personas del resto del planeta, no tienen muchas cosas que ellos sí que tienen, y sobre las cuales no prestan ningún tipo de atención.</p> <p>A través de la visualización del video, se les hará reflexionar que la mitad del planeta no dispone de las cosas que ellos tienen. Se sacarán conclusiones sobre el mismo y como agradecimiento a todo aquello que tienen, tendrán que escribir una carta, como gesto de gratitud hacia aquello que su familia les proporciona</p> <p>3) A la par, se trabajará esta fortaleza con las familias, en horario extraescolar se reunirán a los padres que quieran participar en el programa Aulas Felices, y se trabajará con ellos esta fortaleza, para que la refuercen en el día a día con sus hijos. Cuando terminemos la sesión con los padres, ellos también deberán escribir una carta de agradecimiento hacia sus hijos y familia.</p> <p>Segunda Sesión</p> <p>Posteriormente en la segunda sesión, se hará una reunión, convocando a las familias y a los alumnos. Donde tendrán que leerse entre ellos las cartas de gratitud que han escrito. Si sienten vergüenza por leerla en público, lo podrán hacer en privado, no sintiéndose de ese modo menos intimidados.</p>	
<p>Objetivo: Inculcar el valor de la gratitud tanto a los alumnos como a sus familias</p>	<p>Recursos Materiales:</p> <p>Hojas de papel y utensilios de escritura</p> <p>Video “La mitad del planeta no tiene casa”</p>
<p>Recursos Ambientales: El aula, y la sala de APA del colegio</p>	<p>Tiempo: Dos sesiones de 50 minutos cada una</p>
<p>Indicadores de evaluación:</p> <p>Entiende el concepto de gratitud, expresando por aquello que se siente agradecido</p> <p>Es capaz de escribir una carta de gratitud expresando aquello por lo que se siente agradecido.</p>	

ACTIVIDADES DE ATENCIÓN PLENA

SESIÓN	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
1º	“Visualización”
2ª	“La Vela”
3ª	“Siento mi respiración”
4ª	“Siento mi cuerpo”
5ª	“Atención al gusto”

6ª	“Cronómetro”
7ª	“Las piedras”
8ª	“He llegado”
9ª	“Paso a paso”
10ª	“Atención a nuestra escucha”

Estas actividades se llevarán a cabo en los momentos después del recreo, en total disponemos de 20 sesiones. Muchas de las cuales se repetirán para que el alumno las vaya interiorizando. Antes de comenzar con estas sesiones se habrán realizado dos sesiones de cincuenta minutos cada una en tutoría, en una de la cuales es una introducción a la atención plena, y en la otra se trabaja la respiración. Elementos esenciales para poder trabajar adecuadamente estas actividades

1º PRIMERA SESIÓN

ATENCIÓN PLENA	
Actividad 1. Nombre: “Visualización”	
Desarrollo: <p>Se dirá a los alumnos que hoy es un día fantástico, como todos los días de nuestras vidas, ya que todos los días tienen algo positivo. Les diremos que piensen en cosas maravillosas que suceden en su día a día y de las cuales muchas veces no son conscientes.</p> <p>Luego deberemos centrarnos en el presente, en el día que nos toca vivir, en el cual deberán prestar atención a lo largo de su día alguien hace una buena acción para ellos, o son ellos mismos quienes hacen una buena acción a otras personas. Cuando lleguen a sus casas y estén tranquilos deben visualizar esa acción prestando atención sobre ella. De esta manera practicarán la visualización, apreciación de los hechos afortunados cotidianos, siendo conscientes de que muchos hechos cotidianos y aparentemente intrascendentes son en realidad, algo positivo que no siempre valoramos en su justa medida, por tanto, tomamos conciencia de ellos apreciándolos y valorándolos.</p>	
Objetivo: Práctica de la visualización	
Recursos Materiales: No son necesarios	Tiempo: 10 minutos de explicación. Aplicación a lo largo del día
Reflexiones: <p>¿Cómo te has sentido mientras realizabas la actividad? ¿Consideras apropiada la actividad para aplicarla en tu vida diaria? ¿Crees que la realización de la misma te</p>	

puede ayudar a lograr centrar tu atención en el momento presente? ¿Consideras oportuno valorar el momento presente?

Indicadores de evaluación:

Es capaz de llevar su mente al momento presente

Es capaz de visualizar una buena acción que ha realizado en su día a día a otras personas o que ha recibido el mismo

2º SESIÓN

ATENCIÓN PLENA

Actividad 2. Nombre: “La Vela”

Desarrollo:

1) Para la puesta en práctica de esta actividad, será preciso que todos los alumnos se sitúen en círculo para que, de esta manera, se puedan ver unos a los otros. Para hacer este proceso ordenadamente, se les pedirá que se cojan de sus manos haciendo un círculo y que lentamente se vayan soltando de sus compañeros y se vayan sentado en el suelo. La persona que guía la actividad también se sentará con ellos en el círculo . Se trata de que hagan un círculo cerrado.

2) Una vez que todo el grupo esté sentado en el suelo formando un círculo, se colocará en el centro del mismo, una vela encendida. Está será colocada por la persona que dirige la actividad o por el alumno que el mismo/a designe.

Los alumnos tendrán que observar la llama de la vela, llevado toda su atención hacia la misma, olvidándose de todo lo que sucede a su alrededor, sólo deben prestar atención a la misma.

Se les dirá que la llama de la vela tiene que estar en quietud sin que se mueva, debido a ruidos o movimientos. Se debe respirar total tranquilidad en ese momento. Si alguno de los alumnos se ríe, molesta o no presta la suficiente atención al desarrollo de la actividad, saldrá del círculo. No se deben mirar entre ellos sólo concentrarse totalmente en la vela. Cuando estén totalmente en calma se le indicará a uno de los alumnos que coja la vela. El alumno que la coja la observará durante cinco segundos, y los demás deberán seguir con la mirada el movimiento que se está realizando con la vela.

Cuando el alumno que ha cogido la vela del centro del círculo, vuelve a sentarse en el mismo, se la dará a un compañero, y esté la mirará durante cinco segundos, y se la pasará al compañero que tiene al lado, así hasta que haya pasado por todos los

miembros que forman este círculo. En el momento de pasar la vela al compañero deben mirar a los ojos de este	
Objetivos: Desarrollar la atención plena	
Recursos Materiales: Vela	Duración: 10 minutos aproximadamente
Reflexiones: ¿Qué has sentido mientras realizabas la actividad? ¿Te ha resultado útil para poder centrar tu atención? ¿Has logrado seguir la vela sin distracciones? ¿Cómo has conseguido mantener tu atención en la vela?	
Indicadores de evaluación: Muestra indicios de atención sostenida en el movimiento de la vela	

3º SESIÓN

ATENCIÓN PLENA
Actividad 3. Nombre: “Siento mi respiración”
<p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>Les pediremos que se coloquen en una postura relajada, tumbados en el suelo con los brazos en paralelo al cuerpo, las manos apoyadas y las piernas separadas. Podrán cerrar los ojos o permanecer con ellos abiertos.</p> <p>2) Posteriormente les diremos que se imaginen que tenemos un agujerito en la parte superior de su cuerpo y que al inspirar entra un chorro de aire el cual sale por los dedos de los pies. Cuando volvamos a coger aire, cuando respiremos se cambiará el orden: al inspirar el aire entrará por los pies y al espirar saldrá por el agujero imaginario que tenemos en la parte superior de nuestro cuerpo. Repetimos 5 o 6 respiraciones</p> <p>3) Pediremos a los alumnos que se vayan despertando poco a poco que vayan moviendo lentamente las diferentes partes del cuerpo y que vayan abriendo los ojos para retomar la actividad del aula.</p>
<p>Objetivos:</p> <p>Centrar la atención en la respiración.</p> <p>Observar el cuerpo en calma.</p>
Materiales: audio de música relajante.
Reflexiones:

¿Cómo os encontráis? ¿Notáis la calma que hay en vuestro cuerpo? ¿Qué parte del cuerpo os ha costado más relajar?
Indicadores de evaluación: Centra su atención en la respiración Es capaz de seguir las instrucciones dadas para realizar su propio examen de atención a las diferentes partes del cuerpo.

4º SESIÓN

ATENCIÓN PLENA
Actividad 4. Nombre: “Siento mi cuerpo”
Desarrollo de la actividad: 1) Diremos a los alumnos que se coloquen en la misma postura que en la actividad “siento mi respiración”. Les pediremos que respiren y centren su atención en su respiración. Luego les diremos, que pongan su atención en las diversas partes de su cuerpo, en el siguiente orden: Dedos del pie izquierdo, pie izquierdo, pierna izquierda, pelvis, dedos del pie derecho, pie derecho, pierna derecha, pelvis, zona lumbar, abdomen, parte superior de la espalda, pecho, hombros, dedos de las dos manos, los dos brazos, hombros, cuello y garganta, cara, parte de atrás de la cabeza, parte delantera de la cabeza. Para ayudarles a seguir el orden le mostraremos un dibujo de un cuerpo tumbado con las partes numeradas, de forma que les ayude a seguir el recorrido más fácilmente. 2) Cuando lo hayamos hecho un par de veces, les diremos que vayan despertando poco a poco todas las partes de su cuerpo mediante movimientos lentos a la par que abren sus ojos para retomar la actividad del aula.
Objetivos: Prestar atención a su respiración. Identificar sensaciones en las partes del cuerpo, una a una. Relajar las partes de su cuerpo sintiendo la calma de forma global. Observar el cuerpo en calma.
Materiales , audio de música relajante, lámina como apoyo visual.
Reflexiones: ¿Cómo os sentís? ¿Cómo habéis sentido vuestro cuerpo? ¿En qué parte del cuerpo habéis tardado más en centrar vuestra atención? ¿Cuándo creéis que podrías

realizar este ejercicio en tu día a día? ¿Para qué consideráis que puede ayudaros o resultar útil?
Indicadores de evaluación: Lleva su atención a la respiración, y practica la misma según las indicaciones señaladas. Identifica sensaciones en las diferentes partes del cuerpo siguiendo las instrucciones dadas. Presta atención en la observación de su cuerpo.

5º QUINTA SESIÓN

ATENCIÓN PLENA
Actividad 5. Nombre: Atención al gusto
Desarrollo: 1) Para realizar esta actividad les repartiremos a cada alumno, una onza de chocolate. Advirtiéndoles de que no pueden comérselo hasta que no se les avise. Deberán seguir las siguientes instrucciones, poniendo toda su atención, antes de comérselo, serán las siguientes: Pensaremos que nunca hubieras visto un trozo de chocolate, observaremos su forma y su color. Sin pensar en lo que es, lo miraremos por todos los lados lentamente. Cerraremos los ojos y lo tocaremos para sentir las partes más rugosas y las partes más lisas y suaves. Luego lo oleremos profundamente acercándolo a la nariz. Posteriormente lo acercaremos a la boca y lo pondremos sobre la lengua. Seguidamente lo morderemos y masticaremos lentamente. Saboreando el chocolate en toda la boca. Nos centraremos en sentir el sabor. 2) Una vez que se lo han comido se les preguntará por sus sensaciones. Todos los niños podrán participar respondiendo a las siguientes preguntas, establecidas en la reflexión.
Objetivo: Poner nuestra atención plena en el sentido del gusto. Desarrollar la observación y la percepción, sin pensar en el objeto.
Materiales: Una onza de chocolate para cada niño de la clase
Reflexiones: ¿Cómo os habéis sentido? ¿Habéis notado si os sabía más intenso que otras veces? ¿Pensáis que habitualmente pensamos y saboreamos la comida tanto?

Indicadores de evaluación:

Pone su atención en el sentido del gusto.

Observa un objeto, sin pensar en el mismo.

6º SEXTA SESIÓN**ATENCIÓN PLENA****Actividad 6. Nombre de la Actividad:** “Cronómetro”**Desarrollo:**

1) Se trata de contar hacia atrás 10 minutos. Para ello se puede proyectar un cronómetro en la pizarra para que los alumnos puedan observar el paso del tiempo. Para facilitar esta actividad, sobre todo cuando es de las primeras veces que se realiza, se empezará por un minuto se van contando los segundos, se deben de concentrar plenamente en la tarea de contar. Pueden seguir el ritmo con el pie, para que vayan interiorizando el ritmo con que tienen que contar. Además, se echarán encima de la mesa para contar mejor y no tener ningún tipo de distracción, esto lo harán sólo durante los primeros cinco minutos, para centrarse más plenamente en el ritmo del del paso de los segundos, cuando cuenten cinco minutos levantarán la mano, y se les aconsejará dejar de apoyarse sobre la mesa. Cuando cuenten los cinco minutos restantes de los diez que deben contar levantarán las dos manos y la actividad habrá terminado.

La primera vez que se realice este ejercicio se empezará contando solamente 2 minutos. Luego progresivamente se irá aumentando el tiempo hasta llegar a los diez minutos.

Objetivos: Desarrollo de la atención plena, mediante la cuenta atrás del tiempo.

Recursos Materiales: Ordenador y proyector para proyectar el cronómetro.

Tiempo: 10 minutos.

Reflexiones:

¿Cómo te has sentido mientras realizabas la actividad? ¿Esta técnica te ha resultado útil para centrar tu atención en el momento presente? ¿Crees que la aplicarás en tu vida cotidiana?

Indicadores de evaluación:

Es capaz de llevar a cabo una cuenta atrás siguiendo las pautas marcadas y centrando toda su atención sobre el desarrollo de esta acción.

7º SÉPTIMA SESIÓN

ATENCIÓN PLENA	
Actividad 7. Nombre de la Actividad: “Las piedras”	
<p>1) Será necesario que cada alumno tenga una piedra diferente, que se repartirá a cada uno la debe observar con mucha atención para memorizar como es.</p> <p>2) Posteriormente cada alumno de la clase meterá su piedra en una bolsa. Cuando estén todas las piedras de todos los alumnos en la bolsa se resolverán todas juntas. Cada alumno se pondrá un antifaz y tendrán que buscar cuál es su piedra para la cual debe mantener toda su atención en seguir a su piedra en todo momento.</p>	
Objetivos. Aplicar la atención plena.	
Recursos Materiales: Una piedra para cada alumno y un antifaz.	Duración: 10 minutos.
Reflexiones: <p>¿Qué has sentido mientras realizabas este ejercicio? ¿Crees que la aplicación del mismo te puede ayudar a lograr mejorar tu atención diariamente? ¿En qué momento crees que podrías aplicar el mismo?</p>	
Indicadores de evaluación: <p>Es capaz de centrar su atención en el desarrollo de la actividad, siguiendo las indicaciones dadas.</p>	

8º SESIÓN

ATENCIÓN PLENA
Actividad 8. Nombre de la actividad: “He llegado”. (R. Arguís, A. Bolsas, S. Hernández y M. Salvador, 2012) (pp 84)
Desarrollo: <p>Hablaremos a nuestros alumnos sobre la importancia de vivir plenamente el momento presente.</p> <p>Se les preguntará si alguna vez han estado tan preocupados por cosas que sucederán en el futuro o que les han sucedido en el pasado que han olvidado vivir el</p>

presente. Se les dirá que el pasado y el futuro son importantes, pero no se debe menospreciar el presente. Esto hace, que no valoremos las condiciones presentes que ya tenemos y que nos pueden hacer felices, sin necesidad de esperar el futuro.

Les pediremos que reflexionen a cerca de la felicidad en el presente, sin necesidad de tener que alcanzar algo en el futuro. Les presentaremos los siguientes versos de Thich Nhat Hanh

He llegado

Estoy en casa

En el momento presente

O crear ellos mismos un haiku que les recuerde que tienen que vivir el presente como:

“ Me comprometo

A vivir el presente

Conscientemente”

2) A continuación, cada uno recitará esos versos, junto con su respiración. Animando a que nuestros alumnos, utilicen este ejercicio en su vida diaria para encontrar la calma y disfrutar del momento presente, no teniendo que esperar al futuro lejano para ser felices.

Objetivos:

Aprender a valorar el aquí y el ahora.

Tranquilizarse ante las situaciones de estrés.

Material: Poema.

Duración: 10 minutos.

Reflexiones:

¿Cómo te has sentido recitando el poema? ¿Has sido capaz de crear un haiku?

¿Te ha resultado fácil controlar la respiración a la vez que recitabas? ¿Aplicarías este ejercicio en tu vida diaria? ¿Cómo lo harías? ¿Has sentido que este ejercicio te puede ayudar a controlar el estrés?

Indicadores de evaluación:

Lleva su atención al momento presente valorando lo positivo que hay en el mismo.

Asocia su respiración según los versos del poema.

Siente interés por aplicar la técnica aprendida en su vida diaria.

9º SESIÓN

ATENCIÓN PLENA
Actividad 9: “Paso a paso”
<p>Desarrollo:</p> <p>Esta actividad la realizaremos en el patio antes de entrar en clase.</p> <p>1) Propondremos a los alumnos dar un paseo, caminando despacio. Siendo conscientes de cada uno de los pasos que dan. A continuación, les pediremos que caminen, más deprisa, con los pies juntos, saltando etc.</p> <p>2) Posteriormente, les pediremos que caminen tranquilos, que respiren varias veces y observen, al pasar por la arena, cómo se quedan las marcas de sus huellas. Les pediremos que presten atención a sus pies, al apoyar el talón en primer lugar y después la planta de los pies hasta apoyar los dedos. Los animaremos a que acompañen sus pasos con la respiración, de forma que inspiren al levantar el pie y espiren al apoyarlo.</p>
<p>Objetivos</p> <p>Ser consciente cuando se camina.</p> <p>Prestar atención al movimiento de su cuerpo.</p> <p>Llevar la atención en el momento presente.</p>
<p>Materiales: Ninguno.</p>
<p>Reflexiones:</p> <p>¿Cómo te has sentido al caminar despacio? ¿Notas tu pie al apoyar y levantarse?</p> <p>¿Has observado donde pisabas?</p>
<p>Indicadores de evaluación</p> <p>Es capaz de llevar su atención a la acción de caminar.</p> <p>Sigue las pautas marcadas por el docente mientras camina.</p> <p>Es capaz de llevar su atención al momento presente.</p>

10º DÉCIMA SESIÓN

Actividad n º 10: “Atención a nuestra escucha”

Desarrollo:

Les diremos a los alumnos que se sienten en círculo. Una vez estén sentados les enseñaremos una campana. Les preguntaremos si saben lo que es y para qué se utiliza. Posteriormente, les diremos que respiren, pueden cerrar los ojos si quieren que, notando cómo entra y sale el aire. Pueden poner la mano debajo de la nariz y así notar cómo entra y sale el aire”.

2) Cuando estén relajados y tranquilos tocaremos la campana. Posteriormente les permitiremos que toquen la misma, y se la irán pasando de uno a otros.

3) Les pediremos que se levanten y caminen por el aula. Cuando suene la campana deberán pararse y respirar tres veces (tres inspiraciones y tres espiraciones).

4) Introduciremos otro instrumento, por ejemplo, unas claves tocándoles de vez en cuando, de manera que tendrán que prestar más atención al instrumento que suena, ya que solo deben pararse cuando suene la campana.

Objetivos:

Desarrollar habilidades de atención y escucha.

Practicar el silencio.

Disfrutar de la práctica del silencio.

Discriminar sonidos.

Controlar el movimiento del propio cuerpo.

Reflexiones:

¿Qué habéis sentido en la actividad? ¿Habéis centrado la atención en el instrumento que sonaba? ¿Crees que esta actividad la podrías realizar en tu vida diaria? ¿Cómo la aplicarías?

Materiales: Campana, claves (instrumento musical).

Indicadores de evaluación:

Prestar atención en la campana, siendo capaz de centrar su atención en el sentido de la audición.

Es capaz de escuchar con atención, así como de disfrutar del silencio.

Muestra indicios de controlar los movimientos de su propio cuerpo.

Diferencia diferentes sonidos.

6.6. Evaluación

La evaluación, es el momento en el cual, se recoge información mediante diferentes técnicas y se analiza la misma, para sacar conclusiones, sobre la marcha de la enseñanza, permitiendo la retroalimentación para mejorar la enseñanza.

Se partirá de una evaluación inicial de los alumnos, que nos permitirá tener una visión de sus conocimientos y del punto de partida del programa. Para desarrollar la misma, se pasará a los alumnos un cuestionario con una serie de preguntas, que deberán responder de forma escrita. El mismo lo realizarán antes de comenzar la primera actividad. Este mismo cuestionario, también lo realizarán, una vez finalizado el programa, como evaluación final del mismo para evaluar los conocimientos que han adquirido una vez que el programa haya finalizado.

<u>EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL: PROGRAMA</u> <u>AULAS FELICES</u>	SI	NO	AV	DESCRÍBELO
2. ¿En qué crees que consiste?				
3. ¿Te agobias con facilidad y te sientes estresado ante pequeños problemas, o gran cantidad de trabajo diario?				
4. ¿Cómo reaccionas cuando te sientes agobiado o estresado?				
5. ¿Utilizas alguna técnica para para controlarte cuando te sientes nervioso, enfadado o alterado?				
6. ¿Prestas atenciones a las actividades que realizas diariamente, disfrutando de ellas?				
7. ¿Conoces que es la atención plena? Si la respuesta es afirmativa les preguntaremos: - ¿Dónde la has practicado? - ¿En qué momento? - ¿Qué técnicas que ha utilizado para trabajar la misma? - ¿Qué beneficios te ha aportado su práctica?				
8. ¿Conoces las diferencias entre meditación y atención plena?				

9. ¿Conoces que son las Fortalezas Personales? En caso afirmativo les preguntaremos: - ¿Qué fortalezas has desarrollado? - ¿Qué tipo de actividades has llevado a cabo para su desarrollo?				
---	--	--	--	--

Posteriormente, se realizará una evaluación continua del programa que nos proporcione una retroalimentación, de todo el proceso, proporcionando información sobre las posibles dificultades e inconvenientes que se puedan encontrar en la puesta en marcha del mismo del mismo y las futuras mejoras que se pueden realizar para posteriores intervenciones. Las reflexiones finales que se realizarán después de cada actividad, nos permitirán evaluar el nivel de atención plena que van adquiriendo los alumnos, lo que nos servirá de guía para modificar si es necesario indicaciones que no entienden o son difíciles para los alumnos. Ampliando aquellas actividades que pueden resultar más atractivas. Siendo importante mantener un nivel de motivación e interés de los alumnos para lograr un mayor grado de implicación en las actividades. Para la evaluación continua de las actividades que se van desarrollando en el aula, se utilizarán los siguientes criterios de evaluación. En cada actividad se añadirá el criterio que desarrolle los objetivos planteados de la misma, los mismos están indicados como un punto más de cada actividad expuesta anteriormente.

EVALUACIÓN CONTINUA	SI	NO	A/V	OBSERVACIONES
1. Participa activamente en las actividades propuestas en el aula				
2. Atiende en las explicaciones de las diferentes actividades que se realizan				
3. Muestra interés mientras se realiza la actividad				
4. Interacciona con sus compañeros en la realización de actividades				
5. Muestra una actitud respetuosa en la realización de las actividades				
6. En este apartado se evaluarán los objetivos planteado para cada actividad, que en cada caso serán diferentes.				

Las técnicas e instrumentos que se utilizarán, para obtener información para poder llevar a cabo la evaluación, serán los siguientes:

Observación directa de los alumnos. Para ello me basaré en la Escala de Estimación anteriores donde se registrará la presencia o ausencia de una conducta, si la consigue no la consigue o a veces. Anotando las observaciones pertinentes.

Análisis de las producciones de los alumnos: Del trabajo diario realizado en clase. Fijándonos en aspectos tanto de contenido como de forma, el tiempo que dedica a realizar una tarea, actitud ante la misma, la atención, la motivación, creatividad, etc.

Entrevistas con las familias, que nos permitan profundizar en los progresos o cambios conductuales y atencionales de sus hijos. Del mismo modo podrán exponer cuales son las dificultades que observan en sus hijos en el día a día en relación a actividades que requieran una mayor atención plena.

Realización de cuestionarios: Como es el caso de la evaluación inicial y final.

7. CONCLUSIONES

Como conclusión de este TFG, puedo resaltar que a través del mismo he pretendido acercar al aula el Programa Aulas Felices, como algo novedoso y necesario, por sus innumerables beneficios en los alumnos, así como para la comunidad educativa. Ya que actualmente en el currículum educativo, no se encuentran contemplados aspectos de tan importantes para la vida de los alumnos como son el aprendizaje de técnicas que le permitan adquirir bienestar en su vida diaria, y ser feliz, ansiado objetivo, pretendido por la sociedad en general. Centrándose este, exclusivamente en aspectos de índole conceptual, y no contemplando estos aspectos tan significativos, para hacer a los alumnos conscientes de sus vidas. Además, considero, que concretamente en la etapa de educación secundaria es de vital importancia su introducción, ya que en este periodo de la vida los alumnos se tienen que adaptar a numerosas y nuevas circunstancias, tanto biológicas, intelectuales y sociales. Por ello he realizado este proyecto de intervención, para poder ayudar a estos jóvenes en su día a día haciéndoles más conscientes logrando de este modo que pueden disfrutar de la felicidad y el en su vida diaria.

El Programa Aulas Felices, es un programa de Psicología Positiva aplicado a la educación, cuyos pilares principales son la Atención Plena y las Fortalezas Personales.

Señalar que, a través de la puesta en práctica de la Atención Plena en el aula, he pretendido que el alumnado:

- Aumenta su capacidad de atención, siendo cada vez más consciente de lo que está realizando en cada momento, lo que llevará a que su rendimiento académico mejore, disminuyendo de este modo las distracciones, logrando una mayor atención en el trabajo que están realizando en cada momento.

- Sean conscientes de lo que sucede en su entorno más próximo, disfrutando de cada momento, valorando aquello que tienen y en general siendo más felices, incrementando su nivel de bienestar.

- Se sienta más tranquilo en el aula, poniendo en práctica técnicas que le permitan su propio autocontrol ante situaciones de estrés y ansiedad, enfado, rabietas creando de

un clima tranquilo y positivo dentro del aula. Para ello se trabajará el control de la respiración y del propio cuerpo, así como el desarrollo de la capacidad de atención, llevándola al momento presente. Siendo capaces de valorar el momento presente, que están viviendo, mostrando interés por lo que les rodea y siendo optimistas

Otra de los pilares de este programa, son las Fortalezas Personales, a través de las cuales pretendo centrarme en las potencialidades de los alumnos, y no en sus dificultades, rompiendo un poco con el tópico existente sobre la adolescencia, cómo un momento de la vida difícil y lleno de cambios y diversas problemáticas. Centrándome más en los aspectos positivos que podemos encontrar en la misma, como son su desarrollo cognitivo, así como el desarrollo de sus relaciones sociales. Para ello he puesto en práctica una serie de actividades en las que pretendo trabajar algunas de las fortalezas personales, haciendo especial hincapié en la fortaleza de gratitud, la cual será trabajada junto a las familias, referente de gran importancia para los alumnos, así como para la comunidad educativa

Tras haber llevado a cabo un exhaustivo análisis teórico, sobre el Programa Aulas Felices, puedo señalar que para que el programa sea totalmente beneficioso para los alumnos, es de vital importancia una formación previa, por parte del docente que lo imparte, ya que todo docente antes de ponerlo en práctica, tiene que haber experimentado sus beneficios con anterioridad, así como tener un conocimiento en profundidad del programa, convirtiéndose en un referente y modelo a seguir por el alumnado. Además, los alumnos deben disfrutar con su práctica, para que puedan alcanzar el bienestar.

También comentar, que mi intención era poder haber puesto en práctica este programa de intervención, en un Instituto de Educación Secundaria Obligatoria, pero debido a la inesperada situación de alarma que se está viviendo actualmente, debido al COVID-19, ha sido imposible ponerlo llevarlo a la práctica, ya que los centros educativos se encuentran cerrados. Pero espero que en un futuro próximo pueda llevarlo a cabo, para que los alumnos puedan disfrutar de los innumerables beneficios que ofrece este programa.

8. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

Arguís R., Bolsas A, Hernández S. y. Salvador M (2012). *Programa Aulas Felices Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Zaragoza: Equipo SATI.

Benito León (2008). Atención Plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology* ,1(3) ,17-26.

Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Cardomy, J., Segal, Z., Abbey, S., Specia M., Velting, D. y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*,10, 230-241.

Black, A.E. y Deci, E.L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: a selfdetermination theory perspective. *Science Education*,84,740- 756.

Bristow J (2015) Mindful National UK. Report the Mindfulness All- Party Paliamentary Group (MAPPG) *The Mindfulness Intiative provides the secretariat to the group*, Extraído el 28 de mayo 2020 de <https://www.themindfulnessinitiative.org/Handlers/Download.ashx?IDMF=1af56392-4cf1-4550-bdd1-72e809fa627a>

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). *Effects of suppression and acceptance on emotional responses on individuals with anxiety and mood disorders*. Behavior Research and Therapy. *Behav Res Ther*, 44(9),1251-63.

Cassidy, T. (2000). Social background, achievement motivation, optimism and health: a longitudinal study. *Counselling Psychology Quarterly*, 13, 399 -412.

Cerezo, M.T y Casanova, P.F. (2004). Diferencias de género en la motivación académica de los alumnos de Educación Secundaria obligatoria. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*, 2, 97 -112.

Chang, E.C. y Sanna, L.J. (2003). Optimism, accumulated life stress, and psychological and physical adjustment: is it always adaptative to expect the best? *Journal of Social & Clinical Psychology*, 22, 97- 115.

De la Fuente, J., Franco, C. y Mañas, I. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios. *Estudios Sobre Educación*,19, 31-52.

De la Fuente, M., Franco, C. y Salvador, M. (2010). Efectos de un programa de meditación (mindfulness) en la medida de la alexitimia y las habilidades sociales. *Psicothema*, 22, 369-375.

De la Fuente, M., Salvador, M. y Franco, C. (2010). Efectos de un programa en conciencia plena (mindfulness) en la autoestima y la inteligencia emocional percibida, *Psicología Conductual. Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 18, 297-315.

Duerr, M., Zajonc, A. y Dana, D. (2003). Survey of transformative and spiritual dimensions of higher education. *Journal of Transformative Education*, 1, 177–211.

Erickson, S.J. y Feldstein, S.W. (2007). Adolescent Humor and its relationship Coing, defense Strategies, Psychological distress, and Well Being. *Child Psychiatry and Human Development*, 37, 255- 271.

Etxebarria, I. (2001). *Desarrollo del altruismo y la agresión*. Madrid: Pirámide.

Fernández, I., Villaoslada E. y Funes, S. (2002). *Conflicto en el centro escolar. El modelo de “alumno ayudante” como estrategia de intervención educativa*. Madrid: Catarata.

Flanagan, C.A., Gill, S., y Gallay, L.S. (2005). *Social participation and social trust in adolescence: The importance of heterogeneous encounters. In Processes of Community Change and Social Action*, 18, 149-166.

Franco, C. y Navas, M. (2009). Efectos de un programa de meditación en los valores de una muestra de estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 7, 157-1174.

Franco, C. (2009a). Efectos de un programa de meditación sobre los niveles de creatividad verbal de un grupo de alumnos/as de Bachillerato. *Suma Psicológica*, 113-120.

Franco, C. (2009c). Reducción de la percepción del estrés en estudiantes de Magisterio mediante la práctica de la meditación flúir. *Apuntes de Psicología*, 27, 99-109.

Franco, C. (2010). Intervención sobre los niveles de ‘burnout’ y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (mindfulness), *Revista complutense de educación*, 21, 271-288.

- Franco, C. (2009b). *Meditación flúir para serenar el cuerpo y la mente* Madrid: Bubok.
- Franco, C., De la Fuente, M. y Salvador, M. (2011). Impacto de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en las medidas de crecimiento y la autorrealización personal. *Psicothema*, 3, 58-65.
- Franco, C., Mañas, I. y Justo, E. (2009). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness., *Inclusive Education Journal*, 2, 11-22.
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A.J., Moreno, E. y Gallego J. (2010). Reducing of psychological distress in teachers by a mindfulness tranining programme. *The Spanish Journal of Psychology*, 13, 655-666.
- Franco, C., Molina, A.M., Salvador, M. y De la Fuente, M. (2011). Modificación de variables de personalidad mediante la aplicación de un programa psicoeducativo de conciencia plena (mindfulness) en estudiantes universitarios *Avances en psicología latinoamericana*, 29, 136-147.
- Franco, C., Soriano, E. y Justo, E. (2010). Incidencia de un programa psicoeducativo de mindfulness (conciencia plena) sobre el autoconcepto y el rendimiento académico de estudiantes inmigrantes sudamericanos residentes en España. *Revista Iberoamericana de Educación*, 53, 1-13.
- Fredickson (2004). Broaden and Build Theory of Positive Emotions. *Royal Society*, 359, 1449.
- Fox Eades Jennifer M (2008). *Celebrating Strengths: Building Strengths-based Schools*. Coventry: CAPP Press.
- Fox, J (2008). *Your child's strengths: Building Strengths-based Schools*. Coventry: CAPP Press.
- Froh, J.J., Sefick, W.J. y Emmons, R.A. (2008). Counting blessings in early adolescents: an experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213- 233.
- Garaigordobil, M. (2006). Psychopathological Symptoms, Social Skills, and Personality Traits: A Study with Adolescents. *The Spanish journal of Psychology*, 9, 182 -192.

Giménez, M. Vázquez, C y Hervás, G. (2010) Análisis de las fortalezas psicológicas en la adolescencia: Más allá de los modelos de vulnerabilidad. *Psychology, Society, & Education*,2(2), Extraído el 2 junio 2020 de <http://C:/Users/evaar/Desktop/tfg/Dialnet-ElAnalisisDeLasFortalezasPsicologicasEnLaAdolescen-3445211>.

Hart, J. (2007). *Clinical applications for meditation: A review and recommendation*, *Alternative & Complementary Therapies*,13, 24–29.

Javaloy, F. (Coord.). (2007). *Bienestar y felicidad de la juventud española*. Madrid: INJUVE.

Jha, A., Krompinger, J. y Baime, M. (2007). *Mindfulness training modifies subsystems of attention*, *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*,7,109–119.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context Past, Present, and Future. *Clinical Psychology Science and Practice*,10, 144-156.

Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J. et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*,16 (17),1893–1897.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado. Madrid, 10 de diciembre de 2013.

López E, Extbarria F, Fuentes I, M.J. y Ortiz M.J. (2001). *Desarrollo afectivo social* Madrid: Pirámide (pp. 211 -230).

Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo, de Educación. Boletín Oficial de Aragón, Zaragoza, 26 de mayo de 2016.

Lopez, F. G., y Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 283 -301.

Lyubomirsky, Sonja (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Urano.

Mañas, I., Franco, C. y Justo, E. (2011). Reducción de los niveles de estrés docente y de los días de baja laboral por enfermedad en profesores de educación secundaria obligatoria a través de un programa de entrenamiento en mindfulness. *Clínica y Salud*, 22, 121-137.

Marina, J A (2009). Educación del carácter, núcleo de la personalidad. *Cuadernos de Pedagogía*, 396, 12-15.

- Martín, S. y Velarde, O. (2001). *Informe Juventud en España 2000*. Madrid: INJUVE.
- Martínez, J.M. y Robles, L. (2001). Variables de protección ante el consumo de alcohol y tabaco en la adolescencia. *Psicothema*, 13, 222 -228.
- Maton, K. y Wells, E. (1995). Religion as a community resource for well-being: Prevention, healing, and empowerment pathways. *Journal of Social issues*, 51, 177- 193.
- Mezquita, L., Maestre, E., Mestre, H., viñas, M., Moya, J. y Ortet, G. (2006). "Relación entre personalidad y consumo de alcohol en adolescentes españoles y escoceses". *Jornades de Foment de la Investigació. Universitat Jaume I*. Castellón: España.
- Ortet, G., Ibañez, M.I, Ruiz Pérez, M.A., villa, H., Moya, J. y Escrivá, P. (2007). Adaptación para adolescentes de la versión española del NEO PIR (JS NEO). *Psicothema*, 19, 263- 268.
- Pérez Delgado, E., Frías, d. y Pons, G. (1994). *El cuestionario de problemas morales* (DIT). de J. Rest. Valencia: Albatros Ediciones.
- Pérez delgado y M.J. Soler (.), *El Cuestionario de Problemas Sociomorales*" (DIT) de J. Rest y su uso informatizado. (pp.25 50) Valencia: Albatros Ediciones.
- Paleari, F.G., Regalia, C. y Fincham, F.D. (2003). Adolescents' willingness to forgive their parents: an empirical model Parenting, 3, 155- 174.
- Park, y. O. y Enright, R.D. (1997). The development of forgiveness in the context of adolescent friendship conflict in Korea. *Journal of Adolescence*, 20, 393402.
- Peterson, Ch. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Washington: Oxford University Press.
- Park, N (2009). *El estudio científico de las fortalezas humanas*. En C. Vázquez y G. Hervás (EDS). *La ciencia del bienestar*. Madrid: Alianza, (pp181-207).
- Reddy, R., Rhodes, J. y Mulhall, P. (2003). The influence of teacher support on student adjustment in the middle school years: A latent growth curve study. *Development and Psychopathology*, 15, 119-138.
- Rice, K. G., Fitzgerald, d. P., Whaley, T. j., y Gibbs, C. L. (1995). *Journal of Counseling and Development*, 73, 463 -474.
- Romero, E., Luengo, M.A., Gómez Fragueta, J.A. y Sobral, J. (2002). La estructura de los rasgos de personalidad en adolescentes: el modelo de Cinco Factores y los Cinco Alternativos. *Psicothema*, 14, 134 -143.

Russo, R. y Boman, P. (2007). Primary school teachers' ability to recognise resilience in their students. *The Australian Educational Researcher*, 34, 17 -31.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press.

Serrano, G., Godás, A., Rodríguez, D. y Mirón, L. (1996). Perfil psicosocial de los adolescentes españoles. *Psicothema*, 8, 25- 44.

Samdal, O., Nutbeam, D., Wold, B. y Kannas, L. (1998). Achieving health and educational goals through schools: a study of the importance of the school climate and students' satisfaction with school. *Health Education Research*, 13, 383-397.

Seligman E. P. M. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Byblos.

Seligman, M.E.P., Reivich, K., Jaycox, L. y Gillham, J. (1995). *The optimistic child*. New Cork Houghton Mifflin.

Shapiro, S.L Schwartz, G.E.R. y Santerre, C (2002): *Meditation and Positive Psychology*. En C.R Snyder y S.J López (EDS): Handbook.

Siegel, D.J. y Hartzell, M. (2005). *Ser padres conscientes: Un mayor conocimiento de nosotros mismos contribuye a un desarrollo integral de nuestros hijos*. Vitoria.: La llave.

Siegel, R.D., Germer, C.K. y Olendzki, A. (2009), *Mindfulness: What Is It? Where did It come from?* en F. Didonna, Clinical Handbook of Mindfulness.

Siegel, R. (2010). *La solución mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Bilbao: Desclée.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press.

Shapiro, S.L., Brown, K.W., Astin, J.A. (2011). *The integration of meditation in higher education: A review of research*” Teacher’s College Record.

Slagter, H.A., Lutz, A., Greischar, L.L., Francis, A.D., Nieuwenhuis, S., Davis, J.M. y Davidson, R.J. (2007). Mental training affects distribution of limited brain resources. *Plos biology*, 5, 10.1371.

Simon V (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.

Staudinger, U.M. y Pasupathi, M. (2003). Correlates of Wisdom related Performance in Adolescence and Adulthood: Age Graded differences in “Paths” Toward desirable development. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 239- 268.

Sund, A.M. y Wichstrom, L. (2002). Insecure Attachment as a risk Factor for Future depressive Symptoms in Early Adolescence. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 4, 1478- 1485.

Skinner, E.A., Wellborn, J.G. y Connell, J.P. (1990). *Journal of Educational Psychology*, 82, 22 -32.

Toga, E.L.A.A.W. (2012). The unique brain anatomy of meditation practitioners: alterations in cortical gyrification. *Press.Frontiers in human Neuroscience*, 3, 34.

Valle, A., González- Cabanach, R., Núñez, J.C., González -Pienda, J.A., Rodríguez, S. y Piñeiro, I. (2003). Cognitive, motivational, and volitional dimensions of learning: An empirical test of a hypothetical model. *Research in Higher Education*, 44, 557- 580.

Way, N. (1998). *Every day courage: the lives and stories of urban teenagers*. New York: University.

Wolbeek, M., Van Doomen, L.J.P., Kavelaars, A. y Heijnen, C.J. (2006). Severe Fatigue in Adolescents: *A Common Phenomenon Pediatrics*, 117, 10781086. Extraído el 28 de marzo de 2009 en: <http://www.pediatrics.org/cgi/content/full/117/6/e1078>.

Yarcheski, T.I., Mahon, N.E. y Yarcheski, A. (2004). Depression, optimism, and positive health practices in young adolescents. *Pscychological Reports*, 95, 932 -934.

Zylowska, L., Ackerman, D.L., Yang, M.H., Futrell, J L., Horton, N.L., Hale, T.S., Pataki, C. y Smalley, S.L. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 1, 737–746.

WEBGRAFÍA

www.aulasfelices.org

www.educaweb.org

<https://psicologiaymente.com/meditacion/mindfulness-para-niños>

<http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi11/2.pdf>